

اعمال کا عبقری انسائیکلو پیڈیا


The Ubqari Encyclopedia
for Benedictions

ذہنی امراض کیلئے آزمودہ وظائف

Tested Benedictions for
Psychological Problems

  /ubqari

 www.ubqari.org

 youtube.com/ubqaritasbeekhkhana

☆ ماہنامہ عبقری ☆ گھر بڑا انجینئر بنو گین

☆ اعلیٰ عبقری ☆ اعلیٰ کرہ شہ ☆ عبقری ویب سائٹل

☆ عبقری سوشل میڈیا

عبقری
گروپ آف میڈیا

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Success in travelling کامیابی

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Success in travelling

سفر میں کامیابی

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Jan 2012

عبقری رسالہ جنوری

اگر کوئی شخص تذبذب کا شکار ہو کہ یہ سفر کامیاب ہوتا ہے یا ناکام رہتا ہے تو اس سفر میں جانے سے قبل بادشاہ ایک ہزار بار یا اَحْمَدُ پڑھ کر گھر سے روانہ ہو تو انشاء اللہ تعالیٰ سفر میں ہر قسم کے حادثات سے حفاظت رہے گی اور سفر ہر طرح سے کامیاب رہے گا۔

یا اَحْمَدُ

If a person is hesitating that whether his travel will give success or not, he should, before going to travel with ablution read 100 times یا اَحْمَدُ then go for travel, insha'Allah will get success and will safe from incidents and the travelling will be successful by every aspect.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Remember the lost place of stolen good

بھولی ہوئی چیز یاد آنے کیلئے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

for the forgettable things

بھولی ہوئی چیز یاد آنے کیلئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Jan 2012

(حوالہ)

عقبقری رسالہ جنوری

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کوئی چیز رکھ کر بھول گئے اور یاد نہیں آ رہی ہے اور اس کی وجہ سے طبیعت پریشان ہو تو ایک رومال میں سات گرہ لگائیں اس کے بعد سورہ الم نشرح پوری سورہ پڑھ کر ایک گرہ کھولیں۔ اسی طرح ایک بار سورہ الم نشرح پڑھ کر ایک ایک گرہ کھولتے جائیں اور اسی طرح ساتوں گرہ کھولیں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

سورۃ الم نشرح

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If someone had forgotten where he put something and the person can't remember the place where he had put that particular thing, and for this the person is very nervous, that person should make 7 knots of an handcarchief, after that read Surah Alam-Nashrah

(Complete Surah) and open one knot and again do the same step read surah and open another knot, open all 7 knots like this.

Name of Amal

(دُٹینے، دعا کا نام)

A practice for Insomania (بے خوابی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Can't sleep

نیند نہ آتی ہو

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Jan 2012

(حوالہ)

عبقری رسالہ جنوری

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

آپ روزانہ سر میں سونے سے پہلے روغن کدو کی مالش کیا کریں۔ اس کے علاوہ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے سورہ بقرہ کی ابتدائی آیات الم سے لے کر یومن بالغیب تک پڑھیں۔ چند ایک بار پڑھنے سے ہی نیند آ جائیگی

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

سورہ بقرہ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Daily before sleeping massage your head of Gloss pumpkin. In addition to this before sleeping close your eyes and read the first Ayahs of Surah Baqrah from ayah to the end, after reading few times you will get asleep.

Name of Amal

(دُعا کا نام)

For the success in exams (امتحان میں کامیابی کیلئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and
Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

For the success in exams

امتحان میں کامیابی کیلئے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Feb 2012

عربی رسالہ فروری ۲۰۱۲

امتحانات کے آغاز سے چند دن قبل درود پاک ہزارہ اس طرح پڑھنا شروع کرے کہ عصر کی نماز اور مغرب کی نماز کے درمیانی وقفہ میں با وضو حالت میں قبلہ رو ہو کر بیٹھے اور بسم اللہ شریف کے ساتھ اکتالیس مرتبہ درود پاک ہزارہ پڑھے اور چالیس یوم تک پانچ پڑھے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ
مُحَمَّدٍ مَّرَّةً بَعْدَ كُلِّ فَرَسَةٍ اَلْفَ اَلْفِ مَرَّةً وَتَبَارَكَ
وَسَلَّمَ

Few days before exams start reading Durood-e-Pak Hazzaara with following method.

In the middle of Salat-e-Asar and Salat-e-Maghrib, sit on ground and your face towards Qiblah (to north) and recite Durood-e-Pak Hazzara 41 times along with Bismillah Shareef, and do this action for 40 days without any day off.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

The person who has forgettable memory

جس کو بھول جانے کی شکایت ہو

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For the memory

یادداشت کیلئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine Feb 2012

عُبْقَرِی رسالہ فروری ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

جس کو بھول جانے کی شکایت ہو اسے چاہیے کہ وہ نماز فجر کی ادائیگی کے بعد 99 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے سینے پر پھونک مارے۔ چند یوم کے عمل سے ہی اس کی دماغی حالت بہتر ہو جائے گی۔ حافظ قوی ہو جائے گا اور بھول جانے کی عادت رفتہ رفتہ ختم ہو جائے گی۔ انشاء اللہ!

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ
مُحَمَّدٍ مَرَّةً بَعْدَ كُلِّ خَرَّةٍ اَلْفَ اَلْفِ مَرَّةٍ وَّ تَارِكَ
وَسَلِّمْ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی
اٰلِ اٰهِنِهِمْ وَّ عَلٰی اٰلِ اٰلِ اٰهِنِهِمْ اِنَّكَ مُجِيبُ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

The person who has a forgettable memory, that person should read 99 times Durood Shareef after Salat-e-Fajar and blow towards the chest. With the few days of this action the mental health will

become better, memory will become strong and the defect of forgetting will be vanished. Insha'Allah.

Name of Amal

(دُغینے، دعا کا نام)

Talking while sleeping (سوئے میں بولنے کی عادت)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Talking while sleeping

سوئے میں بولنے کی عادت

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine Feb 2012

عُبْقَرِیٰ رسالہ فروری ۲۰۱۲ء

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

آیت الکرسی روزانہ صبح سو رنج نکلنے سے پہلے ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کریں اور بیٹے کو جب بھی پانی دیں یہی پانی دیں۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

آیت الکرسی

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Read on water Ayah tul Kursi

once before sunrise and always

give him this water.

Name of Amel

(دُغینے، دعا کا نام)

To prevent from fear (خوف سے نہات کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Strange fear at night

رات کو اچانک خوف

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine March 2012

(حوالہ)

عقبروی رسالہ مارچ ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کسی آدمی کو رات کو اچانک خوف محسوس ہوتا ہو یا اسے ڈراؤنے خواب نظر آتے ہوں تو اس سے نجات حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے رات کو ڈر خوف محسوس نہ ہوگا۔

عمل یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے تازہ وضو کر لیں اور داعیں کروٹ سوئیں اگر نیند میں کروٹ بدل جائے تو کچھ حرج نہیں۔ اگر ڈراؤنا خواب دیکھنے سے آنکھ کھل جائے تو فوراً بائیں کروٹ کی طرف تھکا روئیں۔ رات کو سونے سے قبل ایک سو مرتبہ **سَلِّمُ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَّحِيمٍ** پڑھ لیا کرے انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے صبح نیند آئے گی اور ڈر اور خوف ختم ہو جائے گا اسی طرح ڈراؤنے خواب بھی بند ہو جائیں گے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

سَلِّمُ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَّحِيمٍ

English Translation and Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If any person has strange fears at night or the person has fearsome dreams, this action is very usefull to get cure from them, Insha'Allah by the grace of Allah and with the blessings of this practice fear at night or fearsome dreams will be gone away.

Perform ablution before going to bed and lay on bed on right side and there is no problem if your side get changed after sleeping. If you have awoken by fearsome dreams then quickly spit out on left side. Before going to bed read 100times **سَلِّمْ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَجِيمٍ**
Insha'Allah with the blessing of this practice a sound sleep will be enjoyed and also fearsome dreams will go away.

Name of Amal

(دُغِیْہ، دُعا کا نام)

Too much anger (غصہ بہت آتا ہے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Cetegory (اقسام)

Referenca

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Too much anger

غصہ بہت آتا ہے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine March 2012

عُبْقَرِی رسالہ مارچ ۲۰۱۲

عشا کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت
وَالْكَاذِبِينَ الْعَاقِبِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ۔ اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف
کے ساتھ پڑھ کر والد صاحب کا تصور کر کے دم کریں اور دعا
کریں۔ یہ علاج کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یاد کر)
English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
مُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران 134)

After Salat-e-Isha read 134 number
Ayah of Surah Al-e-Imran along
with Durood Shareef in the
beginning and ending as well then
imagine about your father and
blow out towards him and pray.
Continue this treatment for 2
months.

Name of Amal

(دُغِیَہ، دُعا کا نام)

My heart settle down (میرا دل بھی لگ جائے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Mental conflict

ذہنی کشمکش

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine March 2012

عُبْقَرِیٰ رسالہ مارچ ۲۰۱۲

فجر کے فرائض اور دعا کے درمیان بستون کلمات

33 مرتبہ سُتُّعَانَ اللّٰہِ

33 مرتبہ اَللّٰہُمَّ اللّٰہُ

34 مرتبہ اللّٰہ اکبر

101 مرتبہ پڑھ کر

یا قُوْثِیٰ کا ورد کریں۔

چلنے پھرتے یا آتے یا قُوْثِیٰ پھر کا ورد کیا کریں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

سُبْحَانَ اللَّهِ

الحمد لله، الله اكبر، يَا قُتُوْبُ يَا قُتُوْبُ

Recite these musnoon words

between Farz rakat and

supplication of Fajr prayer:

33times سُبْحَانَ اللَّهِ

33times الحمد لله

34times الله اكبر

And then recite 101times، يَا قُتُوْبُ

Recite يَا قُتُوْبُ the whole day

long, as much as could be.

Nama of Amal

(دُغْنِے، دعا کا نام)

I get afraid (میں ڈرتی بہت ہوں)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اتسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

For the fears

ڈر و خوف کیلئے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magzine April 2012

عقبرتی رسالہ اپریل ۲۰۱۲

چند چھو باروں پر روزانہ ایک سو ایک بار یا اَللّٰهُ یا رَبّ
 الرَّحْمٰنِ پندرہ بار کہے گا لیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے
 آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ ایک
 حوض کے پانی میں ڈوبی ہوئی ہیں جس کا پانی نیلے رنگ کا ہے
 اس تصور کو دس سے پندرہ منٹ تک قائم رکھیں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

يَا اَللّٰهُ يَا رَبَّ الرَّحِيْمِ

On few dry dates read 100times

يَا اَللّٰهُ يَا رَبَّ الرَّحِيْمِ

And eat them. Before going to bed close your eyes and imagine that you are drowned in a pool whose water is of blue color, and keep this imagination for 10 to 15 minutes.

Name of Amal

(دُغنی، دعا کا نام)

Does not work hard (دل لگا کر کام نہیں ہوتا)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Does not take interest in any work

کسی کام میں دل نہ لگنا

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine April 2012

عقبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲

ایک سو ایک بار بسم اللہ شریف اور تین بار سورہ بقرہ کی (آیت نمبر 117) پانی پر تین بار سورہ اخلاص

بسم اللہ شریف

سورہ بقرہ (آیت نمبر 117) سورہ اخلاص

Read on water 101 times

Bishimllah shareef and 3times

Surah Baqrah Ayah number 117

and 3times Surah Ikhlas.

Name of Amal

(دُغنیے، دعا کا نام)

Increase in tension (پریشانی میں اضافہ)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Increase in tension

پریشانی میں اضافہ

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine April 2012

عُبقری رسالہ اپریل ۲۰۱۲

نماز عشا کے بعد گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ ایک
(بار سورہ الزمر کی آیت نمبر ۳۳) پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے دربار
میں اپنی التجا پیش کیا کریں۔ نماز فجر 34 کے بعد ایک سو ایک
بار یا کوہا ب پڑھ کر دعا کریں ضرورت مند افراد کی پابندی
سے مدد کیا کریں۔ انشاء اللہ فضل الہی جلد شامل حال ہوگا۔

یا کوہا ب

After Salat-e-Isha read 11times

Durood Shareef along with Surah

Al Zumar ayah number 33 and

pray to Almighty Allah.

Name of Amel

(دُغنیے، دعا کا نام)

Prevention from terror and panic (دہشت اور گھبراہٹ سے نجات)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Prevention for terror and panic

دہشت اور گھبراہٹ سے نجات

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine on april 2012

(حوالہ)

عقبري رسالہ اپریل ۲۰۱۲

Urdu Instructions

تینا ڈر خوف، دہشت اور گھبراہٹ سے نجات ہر نماز کے بعد پانچویں گیارہ بار درود شریف (درود ہر ایسی) پڑھ لے اس کے بعد ایک سو پچاس بار **حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ** آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ رات کو سونے سے قبل بھی یہ عمل کر کے سونے۔ انشاء اللہ حالات بہتر ہوتے چلے جائیں گے۔

Quran & Arabic Zikr

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

For the protection from fear, terror and panic, after every Salah with ablution read Darood Shareef 11 times then 150 times read

Instructions

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

At the last again read Darood Shareef 11 times before going to bed. Insha'Allah circumstance will start getting better.

Name of Amal

(دینی، دعا کا نام)

Cure from strange illusions (عجیب و غریب قسم کے وہم کا علاج)

Purpose and Benefits

Strange illusions

(مقصد اور فائدہ)

عجیب و غریب قسم کے وہم

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Ubqari Magzine on April 2012

عُبْقَرِیٰ رسالہ اپریل ۲۰۱۲ء

ہر وقت با وضو ہے اور درود شریف کا ورد رکھے اور ایک بوتل پانی پر اول و آخر درود شریف گیارہ گیارہ بار بھرتن یا یہ آیت با وضو پڑھ کر دم کر دے اور اس پانی کو چار وقت پئے۔ صبح ناشتہ سے قبل۔ دوپہر کو گیارہ بجے بعد نماز عصر اور سوتے وقت انشاء اللہ بے جاوہم دور ہوگا اور زندگی میں مثبت تبدیلی آئے گی۔ وہ آیت یہ ہے:-

قَالَ لَهُ خَيْرٌ حِفْظًا ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ۝

(یوسف 64)

Be always in ablution, and keep readin Darood Shareef. Take one bottle of water read on it Darood shareef 11times before and after the following ayah.

قَالَ لَهُ خَيْرٌ حِفْظًا ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ۝

(یوسف 64)

And drink this water 4times a day. 1st time before breakfast, then 11am in afternoon and after Salat-e-Asar and lastely before going to bed at night. Insha'Allah Illusions will stop and life will get positive changes.

Name of Amal

(دُغیے، دعا کا نام)

For the prevention of fears (برائے دفع خوف)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

For the prevention of fears

برائے دفع خوف

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine on april 2012

عُبْقَری رسالہ اپریل ۲۰۱۲ء

جو شخص کسی صاحب حکومت سے خوف رکھے اس کو چاہیے کہ
 کُلْہِیْعَص کُفِیْثِث نَحْم عَسَق جِوِیْثِث ہاتھ باندھ کر
 پڑھیں اور ایک ایک حرف پر انگلی کھول دے اور دائیں ہاتھ
 سے شروع کریں اور بائیں ہاتھ پر ختم کریں اور ہاتھ بند کیے
 حاکم کے سامنے جائیں اور وہاں جا کر ہاتھ کھول دیں۔
 (ص 175)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

کُلْہِیْعَص کُفِیْثِث نَحْم عَسَق جِوِیْثِث

Any person who is have fears
 from someone, that person needs
 to read کُلْہِیْعَص کُفِیْثِث نَحْم عَسَق جِوِیْثِث
 While the hands are closed, then
 put each finger on every word of
 this ayah. start with right hand and
 finish it by left hand, after that
 goto that person and open your
 hands.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Improve your mind and memory (ذہن اور حافظہ تیز کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Improve Mind and Memory

ذہن اور حافظہ تیز کرنے کے لئے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine on May 2012

عربی رسالہ مئی ۲۰۱۲

786 بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پانی پر دم کر کے طلوع آفتاب کے وقت پیے تو ذہن کھل جائے گا اور حافظہ قوی ہو جائے گا۔ سورہ الم نشرح لکھ کر پانی میں گھول کر پلانا تحصیل علم کے لئے اور ان لوگوں کے لئے جو قرآن حفظ کر رہے ہوں ان کے لئے نہایت مفید ہے انشاء اللہ ذہن تیز ہو جائیگا اور قرآن پاک جلد حفظ ہو جائیگا۔ جن لوگوں کا حافظہ بہت کمزور ہو وہ سات دن تک اس آیت کریمہ کو روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر کھالیا کریں۔ ابتدائی ہفتہ سے کرے اور جمعہ کو ختم کر دے۔ اللہ پاک حافظہ بہتر کر دیں گے اور چیزیں جلد یاد ہو جائیں گی۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

By reading 786 times

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

On water at the time of sun rises and drinking it will open the mind, and memory will get strong. By

writing Surah Alam-Nashrah on paper and mixing it with water then giving to any person who is getting education or learning to memorize quran is very usefull. Insha'Allah memory will get strong and mind will open, and person will memorize Quran quickly, those people of have memory problem read this Surah 7 days on bread and eat that bread, start it on Saturday and finish it on Friday. Allah will improve memory, and will memorize things quickly.

Name of Amaal

(دعائے دعا کا نام)

(بے سکونی) uncomfortable

Purposa and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

uncomfortable

بے سکونی

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine May 2012

(حوالہ)

عقبرتی رسالہ مئی ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

علی الصبح ایک چمچہ شہد یا دو تین عمدہ کھجوروں پر 66 مرتبہ
یا اللہ یا زب آلہ حیۃ دم کر کے کھالیا کریں۔ رات کو

سونے کے لئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ اسم
ذات اللہ نورانی حروف میں لکھا ہوا ہے اور اس سے شعاعیں
نکل کر آپ کے اندر داخل ہو رہی ہیں۔ دس منٹ تک اس
تصور کو قائم رکھیں اور پھر سو جائیں۔ انشاء اللہ بہت جلد تمام
ناپسندیدہ کیفیات ختم ہو جائیں گی۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

يَا اَللّٰهُ يَا رَبُّ اَلْوَحْيِ

Early morning read on 1spoon
honey or on 23dry dates 66times

يَا اَللّٰهُ يَا رَبُّ اَلْوَحْيِ

And eat.

When going to sleep imagine that
Name of Allah (Allah) is written in
luminescent and there are rays
coming from it and entering into
your body. Make this imagination
or 10minutes and the goto sleep.
Insha'Allah very soon all
unpleasure condition will finish.

Name of Amal

(دعائے دعا کا نام)

دوسرے نفسانی سے نجات

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

دوسرے نفسانی سے نجات

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Ubqari Magaazine Sep 2012

عُبْقَرِیٰ رسالہ جون ۲۰۱۲

جو شخص طرح طرح کے دوسو سال میں چلا ہو اور اس کے سبب
وُہنی سکون برپا ہو گیا ہو اور اے لئے سیدھے خیالات نے اسے
اور اس کی صحت کو تباہ کر دیا ہو اور ہر وقت پریشان رہتا ہو تو
اسے چاہیے کہ نماز، چنگانہ کی پابندی کرے اور با وضو
اَلَسَّلَامُ 66 بار کسی پاک چینی کے برتن پر با وضو لکھے اور
پانی سے دھو کر وہ پانی پی لے۔ لکھنے کے لئے زعفران کو عرق
گلاب میں گھول لے۔ روزانہ یہ عمل اکتالیس دن تک
کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ وسوسہ شیطانی اور وساوس نفسانی
سے مکمل نجات حاصل ہوگی۔ اگر خود لکھنا نہ جانتا ہو یا لکھ نہ
سکتا ہو تو دوسرے سے لکھوا لیا کرے یا آٹھ دس دن کے
لئے آٹھ دس چینی کی پلیٹوں میں کسی سے با وضو لکھوا لے اور
با وضو گھول کر پانی پی لیا کرے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

اَلَسَّلَامُ

The one who is indulged in
several types of whispers. He
should perform prayers 5 times
regularly.

And he should write in the state of
ablution 66 times اَلَسَّلَامُ on any
ceramic plate. To write Zafran
should be mixed in Rose Water.
Perform this for 41 days.

Name of Amal

(دغٹنے، دغا کا نام)

Strange Condition

عجیب حالت

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Strange Condition

عجیب حالت

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magaazine Sep 2012

عقبرمی رسالہ جون ۲۰۱۲

لوگوں سے دور کاٹ کر رہنا عدم توازن کا شکار اس کے ساتھ ساتھ روزانہ صبح سورہ ہشر کی آیت 22 اور 23 گیارہ بار اور شام یا رات کو سورہ ہود کی آیت 57 گیارہ بار پانی پر یا کسی بھی مشروب پر دم کر کے بہن کو پلائیں۔

سورہ ہشر

To cure from living away from others, unbalanced life read Ayah 22 and 23 of Surah Hashar daily in the morning and ayat 57 of surah Hood 11 times and then blow on the water and give the patient to drink.

Name of Amal

دعائے، دعا کا نام

Doesn't look serious (سچیدہ دکھائی نہیں دیتے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Doesn't look serious

سچیدہ دکھائی نہیں دیتے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Sep 2012

عقبقری رسالہ جون ۲۰۱۲

مستقل مزاجی کے لئے عمل کریں کہ روزانہ کسی بھی وقت صبح و شام پانی پر سورہ بقرہ کی آیت نمبر 117 گیارہ بار دم کر کے شوہر کو چلائیں۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ شوہر سو جائیں تو آنکھیں بند کر کے آیت مذکورہ گیارہ بار پڑھ کر ان کی شکل کا تصور کر کے دم کر دیں۔ کئی ماہ یہ عمل جاری رکھا جائے۔

سورہ بقرہ کی آیت نمبر 117

For the confidence do this action.
Daily anytime in morning or in evening read 11times on water Surah Baqrah Ayah number 117 and give it to husband to drink. There is another method as well that when husband get asleep that read that ayah 11times by imagining the face of husband. Continue this action for many months.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Stodgily and narvaousnass

شدید بے کیفی اور مایوسی

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Stodgily and nerveousness

شدید بے کیفی اور مایوسی

Category (اقسام)

Mental haalth (ذہنی صحت)

Referenca

(حوالہ)

Ubqari Magaazine Juna 2012

عقبرمی رسالہ جون ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

نماز فجر اور عشاء کے بعد چلتے پھرتے دل ہی دل میں
یا خفیظ یا سلاّم کا ورد پندرہ منٹ کیا کریں۔ رات
سونے سے پہلے سورہ لفق اور سورہ ناس تین تین بار پڑھ کر
دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

یا خفیظ یا سلاّم

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

After Salat-e-fajar and

Salat-e-Isha read یا سلاّم یا خفیظ

continuously by heart for 15

minutes. Before going to bed at

night read 3times Surah Falaq

and 3times Surah Naas and blow

out on hands and dab the hand

on face.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Mind get Scattered (ذہن منتشر ہو جاتا ہے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Mind get Scattered

ذہن منتشر ہو جاتا ہے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magaazine on June 2012

عُبقری رسالہ جون ۲۰۱۲

ایک کاغذ پر اسم ذات اللہ خوشخط لکھو اگر رات سوئے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس پندرہ منٹ پوری توجہ سے دیکھا کریں۔ نماز مغرب کے بعد چلتے پھرتے غالی الذہن ہو کر دل ہی دل میں اس اسم کو پڑھا کریں اندازہ پندرہ منٹ تک۔ انشا اللہ آپ کے شعور میں قوت پیدا ہو جائے۔

اللہ

On one paper write Allah's Name Allah in readable form and then before going to bad and after waking up in morning look at the name with concentration. After Salat-e-Maghrib read this name by heart almost for 15 minutes. Insha'Allah your knowledge will get strong.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Prevention from bad habits

بری عادات سے بچنا

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Prevention from bad habits

بری عادات سے بچنا

Category (اقسام)

ذہنی صحت (Mental health)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magaazine on June 2012

عقبرئ رسالہ جون ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

جس شخص میں بری عادات ہوں یا نشہ کرتا ہو اس کو یا تھا دی

کو 11224 مرتبہ پڑھ پانی پر دم کر کے پانی۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

یا تھا دی

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

The person who have bad habits

or is addicted in intoxication give

him water by reading on it 11224

times یا تھا دی.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

For the memory

حافظہ کے لئے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For the memory

حافظہ کے لئے

Category (اقسام)

ذہنی صحت (Mental health)

Reference	Ubqari Magaazine on June 2012
(حوالہ)	عُبْقَرِی رسالہ جون ۲۰۱۲
Urdu Instructions	اگر حافظہ کمزور ہو تو صبح و شام 41 دفعہ پیا پیا پیا پڑھنے کا معمول بنالیں، عمر کے آخری حصے تک بھی آپ کا حافظہ کمزور نہ ہوگا۔
(اردو تفصیل)	پیا پیا پیا
Quran& Arabic Zikr	
(قرآنی آیات یا ذکر)	
English Translation and Instructions	If memory is weak: if memory is weak then make it habit to read
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Insha'Allah memory will not get weak till the last stage of life.

Name of Amal

(دُعا، دعا کا نام)

Effect of an event (سائنس کا اثر)

Purpose and Benefits	Effect on Mind
(مقصد اور فائدہ)	دماغ پر اثر
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference	Ubqari Magazine on July 2012
(حوالہ)	عُبْقَرِی رسالہ جولائی ۲۰۱۲
Urdu Instructions	کسی کی وفات یا کسی بھی وجہ سے ذہن پر اثر ہو جانا: نماز فجر کے بعد یہ عمل کریں۔ اطمینان کے ساتھ آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سینہ بھر جائے تو یا اللہ یا تحفیہ حفظ پڑھ کر اسی طرح سانس باہر نکال دیں۔ اس طرح گیارہ بار سانس کا عمل کیا جائے۔ بعد ازاں ازل پانی پر گیارہ بار پڑھ کر پئیں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

يَا اَللّٰهُ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

If someone have an effect of someones death or by any other reason, that person should perform this amal after Salat-e-fajar, sit down relaxly and calmly, close eyes. Take a breath inside slowly and when your chest is full of breath then read يَا اَللّٰهُ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ and take breath out. Do the same amal of breath for 11times, after that 11times on water,

Name of Amal

(دُعا کا نام)

Name of Allah (اللہ)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Weak memory

کمزور حافظہ

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine August 2012

عبرتی رسالہ اگست ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کسی کا حافظہ کمزور ہو تو صبح و شام اسمِ یٰلٰہٰی ۴۱ دفعہ معمول بنالیں تو آخری عمر تک حافظہ ٹھیک ہوگا اگر بچہ کو دم کر کے چلائیں تو بچہ ذہین ہوگا۔

Quran& Arabic Zikr

یلباقی

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If someone have week memory then that person should read 41 times یلباقی daily. And make it a habit to do it daily. Memory will be strong till the last day of life, by reading this amal on water and give it to the child will improve the memory of child.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

To improve the memory

حافظہ مزہونے کے لئے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

To get cure from mental

دماغی کمزوری دور کرنے کیلئے weakness

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine on August 2012

عقبتری رسالہ اگست ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کسی کا حافظہ کام نہ کرتا ہو یا وہ کوئی کتاب یا قرآن پاک یاد کر کے بھول جاتا ہو تو اس کے لئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ نماز کے بعد روزانہ بادشوسورہ مدثر (پ 29) پڑھا کریں۔ قرآن شریف میں دیکھ کر نہیں پڑھنی بلکہ زبانی یاد کیے پڑھنی ہے۔ دوسرے یہ کہ بادشوسورہ الم نشرح (پ 30) عرق

گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھ کر نہار منہ (ناشتہ سے قبل) پانی سے دھو کر پی لیں یہ عمل چالیس دن تک مسلسل بلا ناغہ کریں۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ قرآن حکیم بھی یاد ہوگا اور دیگر چیزیں بھی یاد آدیں گی۔ یہ بہت مجرب عمل ہے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

If someone's memory is not working properly, or the person forget after reading any book or Quran, then this amal is very effective for that person.

Daily after every Salah read Surah Mudasar(p29).it should be read without looking at it. Secondly with ablution write Surah Alam-nashrah by mixing Rose water with saffron and then wash it with water and drink it before taking breakfast. With the blessing of this amal insha'Allah you will remember everything this amal is very effective.

Name of Amal

(دُغیے، دعا کا نام)

stability in nature and reduction in anger

طبیعت میں استحکام اور غصہ میں کمی کا عمل

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Get angry easily and can't control
your angerبات بات پر غصہ آتا ہو اور ذرا سی بات پر آپ سے باہر
ہو جاتا ہو

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine August 2012

عُبْقاری رسالہ اگست ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کسی کو بات بات پر غصہ آتا ہو اور ذرا سی بات پر آپ سے باہر ہو جاتا ہو تو ایسی صورت میں کثرت سے درود شریف (درود ابراہیمی) نماز والا پڑھا کرے۔ اس میں وضو ہے وضو کی قید نہیں ہے ہر وقت پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہے جاغصہ میں کمی آجائے گی اور طبیعت میں اعتدال پیدا ہوگا۔ طبیعت میں مستقل مزاجی کے لئے پاؤں اول سات بار درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد ایک سو ستی بار تِیَاؤ دُؤ دُ پڑھیں۔ آخر میں سات بار درود شریف پڑھیں۔ یہ عمل کسی بھی نماز کے بعد کیا جاسکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد کرے۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ طبیعت میں مستقل مزاجی پیدا ہوگی اور ترقی کی راہیں کھلیں گی۔ شرط یہ ہے کہ عمل ہمیشہ کرتا رہے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

تِیَاؤ دُؤ دُ

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

If any person get angry quickly and can not control the anger, in this condition read Durood Shareef (Darood-e-Ibrahimi) a lot, there is no restriction whether you have ablution or not, keep reading it everytime, insha'Allah it will reduce your anger and your nature will become stable, for the stability in nature with ablution firstly read 7times Darood Shareef after that read 187 times يَا وَدُّدُ And at the last again read 7times Darood Shareef, this amal can be done after any Salah, but it is better to do it after Salat-e-Isha.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Success in exam with good number

امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لئے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For the the success in exams with good number

امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Ubqari Magazine August 2012

عُبْقَرِیٰ رسالہ اگست ۲۰۱۲

امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ روزانہ عشاء کی نماز کے بعد با وضو ایک سو بار یا تحسین پڑھیں۔ اول و آخر تین تین بار درود شریف ضرور پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ امتحان میں اچھے نمبروں میں کامیابی حاصل ہوگی شرط یہ ہے کہ یہ عمل مسلسل بانٹا نہ کیا جائے اور نماز کی پابندی کی جائے۔ اچھے کالج میں داخلہ کیلئے ایک سو بار یا تحسین ہر جمعرات کو بعد نماز عشاء با وضو پڑھ لیا کریں۔ اول و آخر سات بار درود شریف ضرور پڑھیں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

یا تحسین

For the success in exams with good marks, this amal is very effective. Daily after Salat-e-Isha with ablution read یا تحسین 100times, must read Darood Shareef 3times in the beginning and 3times in the e n d i n g . Insha'Allah will get success in exams with good marks.but that must do this amal daily without any day off and should offer Salah 5times a day regularly, to get admission in good

college read بِاَعُوْذِيْكُمْ on every Thursday after Salat-e-Isha. Read 7times Darood shareef in the beginning and ending.

Name of Amal

(دُعا کا نام)

To get first division in exams (امتحان میں فرسٹ ڈویژن حاصل کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

To get first division in exams

امتحان میں فرسٹ ڈویژن حاصل کرنے کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine August 2012

(حوالہ)

عقبري رسالہ اگست ۲۰۱۲

Urdu Instructions

رات کو 313 بار يَا مُسَيِّبُ الْاَسْبَابِ (بعد نماز عشاء)

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

يَا مُسَيِّبُ الْاَسْبَابِ

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Read 313times يَا مُسَيِّبُ الْاَسْبَابِ after

Instructions

every Salat-e-Isha

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Name of Amal

(دُعا کا نام)

Get rid of sleep, negligence and forgetting things

نیند، غفلت اور بھول رہے ہو

Purpose and Benefits

Control Sleep, negligence and

(مقصد اور فائدہ)

forgetting

Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference	Ubqari Magazine Sep 2012
(حوالہ)	عقبري رسالہ ستمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions	جو شخص سوتا بہت ہو اور وہ چاہے کہ میری نیند یا غفلت یا مزاج کی بھول کم ہو جائے وہ اس مبارک نام کو یا مُقْتَدِرُ کو پانچ سو مرتبہ روزانہ پڑھے، انشاء اللہ بہت جلد نیند غفلت اور بھول رفع ہو کر مزاج میں ہوشیاری پیدا ہوگی۔
Quran & Arabic Zikr	یا مُقْتَدِرُ
(قرآنی آیات یا ذکر)	
English Translation and Instructions	Any person who sleeps a lot and wants to get rid of sleeping, negligence or forgetting things. That person must read this beautiful name of Allah یا مُقْتَدِرُ 500 times daily. Insha'Allah very soon he will get cure and become an active person.
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	
Name of Amal	
(دینی، دعا کا نام)	
Open minds of children	
بچوں کے ذہن کھولنا	
Purpose and Benefits	Open minds of children
(مقصد اور فائدہ)	بچوں کے ذہن کھولنا
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Sep 2012 عُبْقَرِی رسالہ ستمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	سورہ صف کو صبح ایک مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے بچوں کو پلانا ذہن کو کھولتا ہے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ صف
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	By reading Surah Saf daily in the morning on water and giving it to child opens the mind.
Name of Amel دعائے، دعا کا نام	
Beautiful name of Allah (اسما الحسنیٰ)	
Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the prisonr قیدی کے لئے
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine October 2012 عُبْقَرِی رسالہ اکتوبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ہر وقت ہر روز قیدی خود پڑھے دن رات
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَا هَاسِطُ يَا فَتَّاحُ يَا كَرِيمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	A prisnor read this daily day and night and whenever he gets time.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

And amal for hassle (پریشانی کا عمل)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Any person who have hassle or

hardness

جو شخص کسی پریشانی اور سختی

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine October 2012

(حوالہ)

عُبْقَرِی رسالہ اکتوبر ۲۰۱۲

Urdu Instructions

اُنکس سوچکے بار چالیس دن

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

یٰ اٰہا عِشؔ

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Read the above mention duaa for

Instructions

3125times for 40days.

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Name of Amel

(دُغِیے، دعا کا نام)

Improve memory and success in exams

حافظہ میں تیزی اور امتحان میں کامیابی

Purpose and Benefits

Improve memory and success in

(مقصد اور فائدہ)

exams

حافظہ میں تیزی اور امتحان میں کامیابی

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Ubqari Magazine November 2012

عقبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰

حافظہ میں ترقی اور تیزی کے لئے ہر پڑھا ہوا سبق یاد رکھنے کے لئے ہر فرض نماز کے بعد سورہ الم تشریح (پوری سورت) تین مرتبہ پڑھ کر اپنے سینے پر دم کر لے۔ امتحان میں کامیابی کے لئے روزانہ بعد نماز عشاء ایک سو بار یا حسیب پڑھے اور سینے پر دم کر لے۔ امتحان کے دوران کثرت سے یا حسیب پڑھتا رہے انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل ہوگی۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

یا حسیب

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

To improve the memory and keep remembering what has been studied after every Ferz Salah read Surah Alam-Nashrah (computer Surah) 3times and then blow out towards chest, for the success in exams after Salat-e-Isha read 100 times Ya-Haseeb and bow out towards chest during exams read Ya-Haseeb a lot, Insha'Allah with the blessing of this amal will get success in exams with good marks.

Name of Amal

دُعا کا نام

Forgiveness of sin (گناہ کی معافی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Forgiveness of sin

گناہ کی معافی

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine November 2012

(حوالہ)

عُبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰

Urdu Instructions

یا غُفَّارُ ستائس بار فجر کے بعد روزانہ

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

یا غُفَّارُ

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Read daily after Salat-e-Fajar یا غُفَّارُ

Instructions

for 27 times.

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Name of Amal

دُعا کا نام

For the mental concentration (ذہنی یکسوئی ختم)

Purposa and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For the mental concentration

ذہنی یکسوئی ختم

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine November 2012

(حوالہ)

عُبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰

Urdu Instructions

یا اَعِیْ یا اَحْیُوْہُ کا ورد ہر اجتماع سے بہت بہتر ثابت ہوگا۔

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

یا اَحْيٰی یا قَیُّوْمُ

Reading یا اَحْيٰی یا قَیُّوْمُ will be engouh
from every aspect.

Name of Amal

(دُعا کا نام)

Sudden frustration (اچانک مایوسی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Sudden frustration

اچانک مایوسی

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine November 2012

عقبروی رسالہ نومبر ۲۰۱۰

نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر اور نماز عشا کے بعد اکیس
اکیس مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھ کر اپنے قلب پر دم کریں انشاء اللہ
بہت جلد دماغی کشمکش ختم ہو جائے گی۔

سورہ فاتحہ

Offer Salah regularly and after
Salat-e-Fajar and Salat-e-Isha
read Surah Fateha for 21times
and blow out towards heart,
Insha'Allah very soon will get rid
of Frustration.

Name of Amal

(دُغِیَہ، دعا کا نام)

Severe Mental discomfort.

شدید ذہنی کوفت

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Severe Mental discomfort.

شدید ذہنی کوفت

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine November 2012

عقبروی رسالہ نومبر ۲۰۱۰

ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ یا سلاہ المہیمین
القدس پڑھ کر ہاتھوں پر دم کیں اور ہاتھ چہرے پر پھیر
لیا کریں۔ اس ورد کو آنکھیں بند کر کے پڑھیں اور ذہن میں
الفاظ کو واضح اور الگ الگ دہرائیں نماز فجر کے بعد کسی کھلی
جگہ چہل قدمی کریں۔ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے
آہستہ آہستہ کے ساتھ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں۔ اس عمل کو
مستقل کرتے ہوئے ذہن میں یا حفیظ کا ورد جاری
رکھیں۔ بعد ازاں پانی پر اکیس مرتبہ الر تلک آیت
الکتاب المبین الوحیم الوحیم الوحیم
یا اللہ یا حفیظ دم کر کے پی لیا کریں۔

يَا حَفِيْظُ، الرِّتْلُکْ اَیَّتِ الْکِتَابِ الْمُبِیْنِ
الرَّحِیْمُ الرَّحِیْمُ الرَّحِیْمُ يَا اللّٰهَ يَا حَفِيْظُ

After every Salah read 11times

and blowout

towards hands and then dab

hands on face, read this verse with your eyes closed read these words clearly and separately. After Salate-e-Fajar take a walk on any open place and empty you mind from everything then take your breath inside slowly and then take it out slowly, while doing this action keep reciting یا حفیظ later on read on water 21times الرتلک ایت الكتاب المبين الرحيم الرحيم الرحيم یا حفیظ and then drink that water.

Name of Amel

(دعائے دعا کا نام)

Concept of sky is a burden for the heart end mind

آسمان کا تصور دل و دماغ پر ایک بوجھ

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Concept of sky is a burden for the heart end mind

آسمان کا تصور دل و دماغ پر ایک بوجھ

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine November 2012

عُبْقَرِی رسالہ نومبر ۲۰۱۰ء

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

صبح سویر جھٹکنے سے پہلے ہاڈھو ہو کر یہ عمل کریں۔ ایک لونے یا گلاس پانی لے کر کسی کیاری یا گیلے کے قریب بیٹھ جائیں چلو بھر پانی لیں ایک مرتبہ یا دو دو پانی پر دم کر کے پانی اس

طرح ناک کے تختوں میں داخل کریں جیسے وضو کرتے وقت کیا جاتا ہے۔ پانی اتنا داخل کریں کہ ناک کی بڑوں تک اوپر چلا جائے پھر اس پانی کو کیاری یا گیلے میں گرا دیں اس عمل کو سات مرتبہ کریں رات کو سونے کے لئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ بند آنکھوں سے آپ آسمان کو دیکھ رہے ہیں۔ اس تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ تندر آ جائے اولیٰ اللہ کر عمل کو تین ہفتے اور آسمان کے تصور پر کم از کم دو ماہ تک عمل کیا جائے انشاء اللہ جن ذہنی الجھنوں کا آپ نے تذکرہ کیا ہے وہ بہت جلد دور ہو جائیں گی۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی مترجم و تفصیل)

یا ودود

In the morning before sunrise, do this amal with ablution. Take some water in a glass and sit down near a soil or flowerpot, take some water in your palm and read on water ya-wadood once and take the water in your nose, like normal do while doing ablution, pour enough water in your nose that it reaches to the roots of nose then throw that water on the nearer flowerpot or soil, do this action for 7 times, before going to bed at night make concept of sky, that you are looking at sky with

your closed eyes, and keep this concept into your mind and get sleep, do the first action for 3 weeks and concept of sky at night should be done atleast for 2 months. Insha'Allah all the mental problems will get resolved.

Name of Amal

دُغنے، دعا کا نام

Sleep is far away (can't sleep)

نیند کو سوں دور

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

For sound sleep

نیند

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine on November 2012

عُبقری رسالہ نومبر ۲۰۱۲

ایک نوائے لمبا اور چھراچ چوڑا شیشہ لیں شیشہ مراد آئینہ نہیں ہے۔ بلکہ سادہ شیشہ ہے جس کے آراپا نظر آتا ہے اس شیشے پر ایک طرف ٹیلا پینٹ کر لیں اور درمیان میں ایک سفید رنگ کا دائرہ بنوائیں اور اس کے اندر نیلے رنگ سے اسم ذات اللہ لکھوائیں۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس دس منٹ تک اس اسم کو پانچ فٹ کے فاصلے سے دیکھا کریں۔ دیگر اوقات میں زیادہ سے زیادہ یا اللہ یا الرحمن کا ورد کرتے رہا کریں کم از کم چالیس روز ان دونوں باتوں پر عمل پیرا رہیں انشاء اللہ خوف کی کیفیت مغلوب ہو جائے گی۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

اللہ

یا اللہ یا رحمن

Take a 9inches long and 6inches wide glass(not mirror) a glass on which you can see from both sides, then paint blue color on side of that glass, and make a small white circle in the middle and in the center of that white circle. write اللہ the name of Allah. Before going to bed and after waking up in the morning have a look at that name for 10minutes from the distance of 5feet. In other time read یا اللہ یا رحمن a lot, do these actions for miniumum 40 days. Insha'Allah problem will be resolved

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Metnal frustration (ذہنی اُمتشاکار)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

To avoid suspicion and doubts

لیے کہ بدگمانی اور شک سے بچنے

Mental health (ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عُبْقَرِیٰ رسالہ دسمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	یا اَحیٰ یا قَیُّوْمُ کثرت سے پڑھا کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کی برکات و آسائیاں حاصل ہوں گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یا اَحیٰ یا قَیُّوْمُ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Read یا اَحیٰ یا قَیُّوْمُ a lot(often), Insha' Allah you will get every kind of blessing and ease.

Name of Amal

(دُفینے، دعا کا نام)

Bad habits (بری عادات)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Bad habits in children بچوں کی بری عادات
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Dec 2012 عُبْقَرِیٰ رسالہ دسمبر ۲۰۱۲
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	ان پر روزانہ رات کو ایک بار سورہ کوثر دم کرو یا کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ کوثر
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Daily at night recite Surah Kauthar once and blow on the children.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Can't speak (بول نہیں سکتی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Afraid of people

لوگوں سے ڈر

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Dec 2012

عُبْقَرِی رسالہ دسمبر ۲۰۱۲

لوگوں سے ڈر زبان کا اٹکنا۔ نواچ لہا اور چہ اچ چوڑا ایک عمدہ کاغذ لیں۔ اس کاغذ پر قطاروں میں مناسب حجم کا جو نہ بہت چھوٹا اور نہ بہت بڑا نو کا ہندسہ ۹ لکھیں یہاں تک کہ کاغذ پر ہو جائے۔ اس کاغذ کو کسی گتے یا پورڈ پر چسپاں کر لیں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ سے دیکھا کریں ذہنی وادنی قوت کو بڑھانے میں یہ عمل بہت موثر ثابت ہوتا ہے جس سے خود اعتمادی بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If afraid of people or your tongue get stuck while talking (getting hasitaen). Take a 9inch long and 6 inch wide fine paper, and write 9 with a acceptable distance and size, means not so big nor so small on it and stick this paper on

۹ کا ہندسہ

any hardboard and look at that paper daily after waking up and before going to bed with concentration. This is a very good action to improve self confidence.

Name of Amal

(دُغیفے، دعا کا نام)

Feeling Hasitation and panic

جھجک اور گھبراہٹ محسوس کرنا

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Feeling Hasitation and panic

جھجک اور گھبراہٹ محسوس کرنا

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Dec 2012

(حوالہ)

مغربی رسالہ دسمبر ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

روزانہ رات کو سونے سے پہلے سورہ آل عمران کی دوسری آیت اکیس بار پڑھ کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور کریں کہ آسمان سے آپ کے اوپر بارش ہو رہی ہے بارش اور بادلوں کا تصور کم و بیش پندرہ بیس منٹ ضرور مستقلاً قائم رکھیں اور پھر سو جائیں انشاء اللہ کثیر فوائد و برکات حاصل ہوں گی۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

سورہ آل عمران کی دوسری آیت

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Daily before going to bed read

2nd Ayah of Surah Aal e-Imran for

21time with your eyes closed and

make this concept in the mind that

its raining on you from sky and keep this concept of rain and clouds for almost 15to 20minutes and after that get asleep, Insha'Allah will get lot of benefits and blessings.

Name of Amal

(دُغِیْ، دعا کا نام)

Meaning less life (بے کیف زندگی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Mental Frustration

ذہنی کٹکٹ

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Dec 2012

عُبْقَرِی رسالہ دسمبر ۲۰۱۲

صبح سورج نکلنے وقت نمودار ہونے والی روشنی کو دیکھتے ہوئے سورہ اخلاص ایک بار پڑھ لیا کریں۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے اور جن دنوں نہ کر سکیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ کسی غلط کام یا ضرورت مندوں کی مدد میں خود کو مصروف رکھیں۔ جب بھی فارغ ہوں یا بخٹی یا قَبِيْوُہُ جس قدر آسانی سے پڑھ سکیں پڑھ لیا کریں۔ معلوماتی اور اچھی کتابوں کا مطالعہ کیا کریں۔ بچوں پودے لگا کر ان کی نگہداشت کریں۔ انشاء اللہ وہ ہر سے بے کیفی کا علاج ختم ہو جائیگا۔

یا بخٹی یا قَبِيْوُہُ

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

In the morning when the sun is rising at that time look at the light of sun and read Surah Ikhlas once. Continue this action for 40 days and if there is any day off do these days later and complete the 40days period. Keep yourself busy in helping any needy person. Whenever you are free read پانچ Whenever you are free read پانچ as much as you can read e a s i l y , read good and knowledgeable books, plant some flower and take care of them, insha'Allah your mind will get stable.

Name of Amal

(دفعے، دعا کا نام)

Cure for feeble mindedness

کند ذہنی کا علاج

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)**Reference**

(حوالہ)

For the feeble mindedness

ذہن کی کمزوری کیلئے

Mental health (ذہنی صحت)**Ubqari Magazine Dec 2012**

عشری رسالہ دسمبر ۲۰۱۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

صبح نہا رہے تازہ روٹی بچا کر اس پر 7 مرتبہ یا اللہ کہیں اور کند
 ذہن بچے کو کھلا کیوں 21 دن تک یہ عمل کریں انشاء اللہ بچے کا
 ذہن کھل جائے گا۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

یا اللہ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Early morning make a fresh bread
 and write on it 7 times یا اللہ and give
 it to the feeble minded child and
 continue this action for 21 days.

Name of Amal

(دفعے، دعا کا نام)

Improve the memory (قوت حافظہ تیز ہونے کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For the mental problem

دماغی کمزوری کیلئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Feb 2011

(حوالہ)

Page 11

عقبروی رسالہ فروری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کسی بچے کی قوت حافظہ کمزور ہو جائے اور اسے سبق یاد نہ ہو
 تا ہو تو اس کے لئے سورہ الم نشرح یا وہ صوفیانی کی پلیٹ (انجیر
 پھول والی سادہ) پر لکھ کر دو کر نہا رہے صبح کو جب بچے نے
 کچھ کھا یا نہ ہو وہ پانی پلائے۔ یہ عمل آکٹائیس دن بلا ناغہ
 کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے بچے کا حافظہ
 تیز ہوگا اور وہ جو پڑھے گا یاد ہو جائے گا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

سورۃ الم نشرح

If a child has weak memory and it is difficult for the child to remember the lessons so for this take a plate (simple without any flowers or designs on it) write on it with ablution Surah Alam-nashrah.

Name of Amal

(دفعی، دعا کا نام)

Cure for illusions (دوبہم کا علاج)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

Cure for illusions

دوبہم کا علاج

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Feb 2011

Page 15

عبرقی رسالہ فروری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۵

جو مرد یا عورت دوبہم کی بیماری کا شکار ہو تو اسے چاہیے کہ نیا مُوہین کا در دروازہ 136 مرتبہ پڑھنے کا معمول بنالے، انشاء اللہ دوبہم ختم ہو جائیگا۔

نیا مُوہین

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

For those who have problem of
illusions then he/she must read
یا مُؤْمِنِ For 136 times and make
it a daily habit, Insha'Allah will get
rid of illusions.

Name of Amal

(دُفینے، دعا کا نام)

To overwhelm the soul

نفس کو مغلوب کرنا

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

To overwhelm the soul

نفس کو مغلوب کرنا

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Feb 2011

(حوالہ)

Page 21

عبرتی رسالہ فروری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

مریدوں اور اہل ریاضت کو چاہیے کہ اسم یا جَبَّار کو
10 ہزار مرتبہ روزانہ 40 دن تک پڑھیں، انشاء اللہ ان کے
نفس میں پاکیزگی پیدا ہوگی۔

Quran & Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

یا جَبَّارُ

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Follower and people should read
the name of Allah یا جَبَّار for 10000
time daily and read it for 40 days.
Insha'Allah the soul will get pure.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Get rid of dump and grief (غم اور رنج کو دور کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

If there is any hassle

کوئی بھی پریشانی ہو

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine March 2011 Page 8

(حوالہ)

عُبْقَرِی رسالہ مارچ ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۸

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

سورہ طلاق کی روزانہ تلاوت کرنے سے انسان کا رنج و غم دل سے دور ہوتا ہے اور سکون ملتا ہے۔ ہر عمل کو پڑھنے کے لئے نماز کی پابندی ضروری ہے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

سورہ طلاق

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

By reciting Surah Talaaq daily will remove the grief and dump from the person and the person will become calm. To read this amal it is necessary to offer Salah 5 times a day regularly.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Protection from bad thoughts and open the mind

خیالات کا سدھ سے بچنے اور کشاکش و ذہن کے لئے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Open mind

کشاکش و ذہن

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine March 2011

(حوالہ)

Page 46

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

عزیزی رسالہ مارچ ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۴۶

مطالعہ المرات میں ہے کہ سکروہات خیالات فاسدہ سے بچنے اور حصول لطافت کے لئے یہ درود کرم بہتر ذریعہ ہے اور یہ درود شریف کثیر المنفعت و پالغ الاثر ہے۔ اگر کوئی شخص کسی بد معاملہ شراب نوشی وغیرہ افعال سکروہ میں گرفتار ہو اور جان چھڑانے کی کوئی صورت نہ ہو تو وہ اس درود پاک کو روزانہ 121 مرتبہ یا قاعدگی سے پڑھتا رہے تو بغضہم قھوڑے ہی دنوں میں اس کی طبیعت ان افعال سے نفرت کرنے لگے گی اور اگر وہ خود نہیں پڑھ سکتا تو 41 مرتبہ پڑھ کر پانی و مکر کے یا چینی پر دم کر کے اس کو کھلانا چاہیے اور لکھ کر اس کے گلے میں تعویذ ڈالے یا اپنے سانسے بٹھا کر ساکھ تصور و خیال سے اس درود شریف کو پڑھے اور اس کا اثر یہ تصور و خیال مریض پر ڈالے۔ ہفت عشرہ میں انشاء اللہ وہ تائب ہو جائے گا اور ایسے ہی کشائش ذہن کے لئے تعویذ بنا کر دینا اور لکھ کر پانا کسیر کا حکم رکھتا ہے۔ درود شریف یہ ہے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الطَّاهِرِ
الْمُطَهَّرِ وَ عَلٰى اٰلِهِ وَ سَلِّمْ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

It has been said that to correct a sinner recite this Durood pak 41 times and blow on water or sugar. Give this to the sinner. HE will insha Allah turn over a new leaf.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

For better memory**قوت حافظہ کے لئے****Purpose and Benefits**

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)**Reference**

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

For better memory**قوت حافظہ کے لئے****Mental health (ذہنی صحت)****Ubqari Magazine April 2011 Page 2**

عقبرئى رسالہ اپریل ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲

اگر کسی بچے کا حافظہ کم ہو تو اس اسم کا ورد بہت مفید ہے۔ اس

مقصد کی تعداد 1480 مرتبہ روزانہ ہے۔

یا مُحِیْی

If a child has weak memory then**reciting the following name of****Allah is very useful. And the****quantity to read is 1480 times****daily یا مُحِیْی****Name of Amal**

(دُغِیے، دُعا کا نام)

If having bad dream then (برا خواب آئے تو)**Purpose and Benefits**

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)**If having bad dream then**

برا خواب آئے تو

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine June 2011Page10

(حوالہ)

عبرقی رسالہ جون ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۰

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

برا خواب دیکھتے تو تین مرتبہ شیطان اور برے خواب کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگے۔ مثلاً تین بار یوں کہے: اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ وَمِنْ نَّكَرِ هَذِهِ الرُّؤْيَا اس کے بعد تین مرتبہ بائیں جانب تھکا روئے یعنی تھو تھو کر دے اور جو کھوٹ سورہا جو اس کو دل دے بخاری شریف کی ایک روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ اٹھ کر وضو کر کے نماز پڑھنے لگے۔ کسی سے خواب کا تذکرہ نہ کرے اس طرح انشاء اللہ یہ خواب اس کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے گا۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ وَمِنْ نَّكَرِ هَذِهِ الرُّؤْيَا

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If having nightmare then ask Allah for 3times protection from satan and 3times for nightmare, for example read three time

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ وَمِنْ نَّكَرِ هَذِهِ الرُّؤْيَا

And after that 3times spit on left side and change the side from which side awaken up, its been written in Saheeh Bukhari that when wakeup, then do ablution and offer salah and don't tell that nightmare to anyone, Insha'Allah this kind of nightmare will not harm the person.

Name of Amal

دعائے دعا کا نام

Streghten the memory (تقوت حافظہ قوی ہونے کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Mental weakness

دماغی کمزوری

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine July 2011

Page 10

عقبري رسالہ جولائی ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۰

سورہ بقرہ کی شروع کی آیات سے مُفْلِحُونَ تک جھرات کے دن اول وقت چھینی کی بغیر پھول والی پلیٹ پر عرق گلاب زعفران گھول کر اس سے کھجے اور اس پلیٹ کو پارش کے پانی سے دھو کر صبح صادق سے پہلے تبجر کے وقت پانی لے اور اس دن روزہ رکھنے میں دن یا پانچ دن یا میل عمل کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حافظہ قوی ہوگا۔ جو چیز یاد کرے دماغ میں محفوظ ہو جائیگی۔
 حیمید: بعض مرتبہ سحر، جادو، سٹلی کے سبب بھی حافظہ کمزور ہو جاتا ہے بھول چوک بڑھ جاتی ہے۔ اس کے لئے سحر، جادو سٹلی کا علاج کرنے سے حافظہ صحیح ہو جائے گا۔

سورہ بقرہ کی شروع کی آیات سے مُفْلِحُونَ تک

Write the first few verses of Surah e Baqarah till مُفْلِحُونَ with saffron and rose water in a plate without flowers on it before Fajr. Wash it with the rain water and drink at

the same time. Fast on that day and repeat this for 3 or 5 days.

Note: Memory could also be weak if the person is affected with black magic. If so then cure for it to improve your memory.

Name of Amal

(دعائے دعا کا نام)

Remember the lesson easily and strengthen the memory

سبق آسانی سے یاد ہو ماحفظ قوی ہو

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For memory

یادداشت کیلئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine August 2011 Page 10

(حوالہ)

عقبروی رسالہ اگست ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۱۰

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کوئی بچہ کندھ بن ہو اور اس کا دماغ کمزور ہو اور اسے سبق یاد نہ ہوتا ہو یا قرآن پاک حفظ کر رہا ہو اور اس دوران پچھلا سبق بھول جاتا ہو تو اس کے لئے مندرجہ ذیل آیت یاد کرو ایک کاغذ پر لکھو اور اس کاغذ کو لپیٹ کر اپنی کتاب میں سبق کی جگہ رکھ لے یا قرآن مجید حفظ کر رہا ہے تو قرآن مجید کے اس مقام پر رکھ لے جہاں اس کا سبق ہے انشاء اللہ تعالیٰ اس کی برکت سے سبق جلد یاد ہو گا اور پڑھا ہو اور حفظ کیا ہو یا در ہے گا اور حفظ اور فہم بہت کامل ہو جائے گی۔ وہ آیت یہ ہے۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

وَإِذْ نَسْنَا الْجِبِلَّ فَوْقَهُمْ كَأَنَّهُ ظُلَّةٌ وَظَنُّوا أَنَّهُ
وَاقِعٌ بِهِمْ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا
فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (الاعراف 171)

If a child is feeble minded and his mind is weak and can't remember his lessons or could not memorize the holy Quran properly or if he forgets his previous lesson, in this condition write the following Ayah with Ablution and put this paper in the book or in the Quran which he is memorizing. Insha'Allah with the blessing of this ayah the lesson will be memorized quickly and memorized lesson will be kept in memory. The Ayah is

وَإِذْ نَسْنَا الْجِبِلَّ فَوْقَهُمْ كَأَنَّهُ ظُلَّةٌ وَظَنُّوا أَنَّهُ
وَاقِعٌ بِهِمْ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا
فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (الاعراف 171)

Name of Amal

(دُغنی، دعا کا نام)

Get protection from bad habits

برے عادات سے بچنے کا عمل

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For bad habits

برے عادات کیلئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine August 2011

(حوالہ)

Page 28

Urdu Instructions

عبرتی رسالہ اگست ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲۸
جو شخص یا شہید کو ایک ہزار مرتبہ پڑھنے کا معمول بنالے تو
بیش برے خصائل سے بچا رہے گا اگر بری خصلت ہو تو وہ
دور ہو جائیگی۔

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

یا شہید

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Any person who make it habit to

Instructions

recite یا شہید Daily for 1000 times,

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Insha'Allah will get protected
against bad thoughts or habits.

Name of Amal

(دینی، دعا کا نام)

Weak memory (کمزور یادداشت)

Purpose and Benefits

Weak memory

(مقصد اور فائدہ)

کمزور یادداشت

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine October 2011

(حوالہ)

عبرتی رسالہ اکتوبر ۲۰۱۱

Urdu Instructions

خبر کی اذان کے فوراً کے فوراً بعد سورہ طہ کی آیت رَبِّ
اشْرَحْ لی صَدْرِیٰ ایک سو مرتبہ پڑھ کر ایک پیالی پر دم
کریں اور یہ پانی پی لیں۔ چوبیس گھنٹوں میں کم از کم 8.7
گھنٹے نیند آپ کے لئے بہتر رہے گی۔

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

رَبِّ الْمَرْخِ بِصَدْرِي

Quickly after Azan-e-Fajar read

Ayah number 25 of Surah Taha

which in رَبِّ الْمَرْخِ بِصَدْرِي On water

and drink that water, in every 24

hours 7 to 8 hours sleep is must.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Name of Allah (اللہ)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Humiliated and degraded

because of bad gesture

برائی حرکت کی وجہ سے ذلیل و خوار

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine November 2011

(حوالہ)

عقربری رسالہ نومبر ۲۰۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کوئی اپنی بری حرکت کی وجہ سے ذلیل و خوار ہو گیا ہو تو

اسے اپنی عزت کی بحالی کے لئے یہ آغیز 94 روزانہ بار

40 دن تک پڑھنا چاہیے۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

If any person get humiliate and

degraded because of a bad

gesture, so want his pride back,

the person must read 94 times

يَا عَزِيزُ for 40 days.

Name of Amal

(دُفینے، دعا کا نام)

What should recite while interpreting or listening about dream

خواب کی تعبیر دیتے اور سنتے وقت کیا پڑھے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine November 2011

(حوالہ)

عقبري رسالہ نومبر ۲۰۱۱ء

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

حضرت سخاک رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے خواب سننے کے وقت پڑھا: تم کو بھلائی حاصل ہو برائی سے محفوظ رہو، بھلائی ہمارے لئے برائی دوسروں کے لئے تعریف اللہ کے لئے جو ہر عالم کا مربی ہے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

خَيْرٌ تَلْقَاؤٌ وَخَيْرٌ تَوَقُّافٌ وَخَيْرٌ لِّنَا وَخَيْرٌ لِّعَدَدِنَا
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Hazrat Zahak narrated that Prophet Muhammad (Peace be upon him) said while listening dream recite the following ayah will get betterment and protected from bad, betterment for us and bad for others, All praise to Almighty Allah who is the source of every success.

حَنِیْفٌ تَلْقَاهُ وَیَسِّرُ تَوَقُّدًا وَحَبِیْرٌ لَنَا وَحَبِیْرٌ لَعَدَدِنَا
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ

Name of Amal

(دُغِیْ، دعا کا نام)

Recite this when see any person who is upset or sufferer

پریشان حال مصیبت زدہ کو دیکھ کر پڑھے

Purpose and Benefits

(مقتصد اور فائدہ)

Recite this when see any person

who is upset or sufferer

پریشان حال مصیبت زدہ کو دیکھ کر پڑھے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Novmber 2011

(حوالہ)

عُبْقَرِی رسالہ نومبر ۲۰۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم
صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو شخص کسی (مادی، روحانی) مصیبت زدہ
(معذور، پاگل، غمو، قتل، بلڈ پریشر، ہارٹ ایکٹ، ایڈز، سپینا
ناٹس، فانی کامریش) کو دیکھے اور یہ دعا پڑھے تو اللہ پڑھنے
والے کو اس مصیبت اور بیماری سے ضرور محفوظ رکھے گا۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَاقَبَنِیْ بِمَا کُنتَ لَا لَکَ بِهِ وَفَضَّلَنِیْ
عَلٰی کَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْصِیْلًا

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

According to Abu Hurera R.A,

Hazrat Muhammad (peace be

upon him) said that if any person

see (metrialistic or spiritual) sufferer

(Disabled, Crazy, abduction,

Murder, Blood Pressure, Heart

Attack, Aids, Hpepataits, paralysis disease) then must read the following zikr, Insha'Alla Allah will protect him against these diaeses and calamities.

Nama of Amal

(دُغنے، دعا کا نام)

Nama of Allah (اللہ)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For being intellectual

وانہ بننے کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine November 2011

(حوالہ)

عربی رسالہ نومبر ۲۰۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

جو شخص یا تحریک پڑھ کر روزانہ 78 مرتبہ سوتے وقت پڑھنے لگے تو اس پر حکمت اور دانائی کی راہیں کھل جائیں گی۔ اس کے فہم و فراست میں بے پناہ اضافہ ہوگا۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

یا تحریک پڑھ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Any person read یا تحریک پڑھ daily 78 times before going to bed then the doors of intelligence and wisdom will open for him. His intellect will improve.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Ayah Kursi (آیت الکرسی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

In the time of trouble

پریشانی کے وقت

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine December 2011

عُبقری رسالہ دسمبر 2011

جو شخص پریشانی کے وقت سورہ بقرہ کی آخری دو آیات اور آیت الکرسی پڑھے گا تو اس شخص کی پریشانی دور کر دی جائے گی۔

سورہ بقرہ کی آخری دو آیات

آیت الکرسی

Any person who recites the last two verses of Surah Baqrah and Ayat ul Kursi at the time of hassle then his hassle will be removed.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Too much anger (غصہ بہت ہے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Too much anger

غصہ بہت ہے

Mental health (ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine December 2011 عُبْقَرِی رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد سورہ رمن مناسب بلند آواز سے پڑھا کریں اور پھر گھر کے افراد جس جگہ سے پانی پیتے ہیں اس پر دم کر دیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنا فضل و کرم فرمائیں گے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سورہ رحمن
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Recite Surah Rehman in a loud voice after Salat-e-Fajar. then blow out on the place from where family members drink water. Its pray to Allah that he will bless you.

Name of Amal

(دُغِیْفَہ، دعا کا نام)

Name of Allah (اسم ذات)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For hesitation جھجک
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazina December 2011 عُبْقَرِی رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اسم ذات اللہ خوش خط کاغذ پر لکھوا کر صبح شام رات دس منٹ رک پوری توجہ سے دیکھا کریں رات سوتے وقت آنکھیں بند کر کے دل ہی دل میں خود کو مخاطب کر کے یہ الفاظ

دہرائیں میں نے اپنی کمزوری پر قابو پالیا مجھے بات کرتے ہوئے ذرا مشکل نہیں ہوتی۔ اس طرح خود کو ترغیب دیتے ہوئے سوچائیں۔ انشاء اللہ جلد فائدہ حاصل ہوگا۔

اللہ

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Write down Name of Allah اللہ on a paper and in the morning and evening look at it with concentration for 10 minutes, and while going to bed close your eyes and talk to yourself that you have controlled your weakness and now have no problem to talk. And get asleep while doing this. Insha'Allah will be benefited very soon.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Weak memory (کمزور یادداشت)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Weak memory

کمزور یادداشت

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine December 2011

عبقری رسالہ دسمبر 2011

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

تعلیم سے دل اچاٹ ہو جانے، دماغی کمزوری اور فہم و فراست میں کمی دور کرنے کے لئے صبح و شام سورہ یس کی ابتدائی چار آیات اول آخر درود شریف پڑھ کر ایک چائے کا چمچہ شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔ علی الصبح افق پر نمودار ہونے والی سورج کی ہلکی روشنی کو دس منٹ تک دیکھتے ہوئے درمیان میں سات بار سورہ اخلاص پڑھ لیا کریں چالیس روز تک

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

سورہ اخلاص

If don't like to study, mental weakness or weakness in understanding, recite daily in morning and evening first 4ayah of Surah Yaseen along reciting Darood Shareef bbefore starting and after finshing, blow out on a spoon of honey and eat that honey and blow out on yourself as well. In early morning look at sun and while looking at it recite 7 times surah ikhlas and do this amal for 40days.

Name of Amal

دُغِیے، دُعا کا نام

Get Closer to Allah (قرب الہی کا حصول)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Get Closer to Allah

قرب الہی کا حصول

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine December 2011

عُبْقَرِیٰ رسالہ دسمبر 2011

جو شخص یا مُتَعَذِّد کو پانچ نمازوں کے بعد 33 مرتبہ یا چند بار پڑھنے کا معمول بنالے اللہ اس سے راضی ہوگا اور اپنے خاص بندوں میں شامل کریگا۔

یا مُتَعَذِّد

Any person recite 33 times

یا مُتَعَذِّد after every salah and make it habit. Allah will be pleased with him and include him in his special people.

Name of Amal

دُغِیے، دُعا کا نام

For success (کامیابی کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

For success

کامیابی کے لئے

Mental health (ذہنی صحت)

Reference	Ubqari Magazine December 2011
(حوالہ)	عُبْقَرِی رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions	اس وظیفہ کو اٹھتے بیٹھتے کثرت سے پڑھیں انشاء اللہ 90 دن میں آپ کو کامیابی و کامرانی کے واضح رزلٹ ملنا شروع ہو جائیں گے۔ یہ وظیفہ انتہائی محرب ہے۔
Quran& Arabic Zikr	بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
(قرآنی آیات یا ذکر)	وَبَقِّی اللّٰهُ الْحَقُّ یَحْكُمَ بَیْنَهُ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ
English Translation and Instructions	Recite the following Arabic Zikr evertime Insha'Allah within 90days you will start getting results of success, this amal is very effective.
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	

Name of Amal

(وظیفے، دعا کا نام)

Get knowledge of Islam (علم دین کا حصول)

Purpose and Benefits	Get knowledge of Islam
(مقصد اور فائدہ)	علم دین کا حصول
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference	Ubqari Magazine December 2011
(حوالہ)	عُبْقَرِی رسالہ دسمبر 2011
Urdu Instructions	جو شخص علم دین کے حصول میں دشواری یا کوئی رکاوٹ محسوس کرتا ہو تو اسے چاہیے کہ یہ اعلیٰ علیہ کے اس کو کثرت سے پڑھے۔
Quran& Arabic Zikr	یٰٰ اعلیٰ علیہ
(قرآنی آیات یا ذکر)	

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Any person having problems or
hurdles getting education of Islam,
the person must recite یا علیہ a lot.

Name of Amal

(دُغیے، دعا کا نام)

For feeble minded (کنڈ ذہن کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and
Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

For feeble minded

کنڈ ذہن کیلئے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Jan 2010 Page

No.19

عقربری رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۹

40 دن صبح نہار منہ 21 مرتبہ یا علیہ پڑھ کر پانی پر دم کر
کے پلائیں حافظہ تیز ہوگا۔

یا علیہ

For 40 days daily in early morning
recite یا علیہ on water and give this
water to drink. Insha'Allah memory
will improve

Name of Amal

(دُغیے، دعا کا نام)

Inferiorty Complex (احساس کمتری)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Inferiorty Complex

احساس کمتری

Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference	Ubqari Magazine Jan 2010 Page
(حوالہ)	No.21
Urdu Instructions	عبرقی رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
(اردو تفصیل)	روزانہ رات کو سونے سے پہلے سو بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔
Quran & Arabic Zikr	بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
(قرآنی آیات یا ذکر)	
English Translation and Instructions	Daily before going to bed recite 100 times بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ On hands and then dab hands on the face.
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	

Name of Amal

(دُغنیے، دعا کا نام)

Peace demand (سکون کی طلب)

Purpose and Benefits	Peace demand
(مقصد اور فائدہ)	سکون کی طلب

Category (اقسام) Mental health (ذہنی صحت)

Reference Ubqari Magazine Jan 2010 Page

(حوالہ) No.21

Urdu Instructions	عبرقی رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
(اردو تفصیل)	رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ اسی طرح پڑھ کر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیرا کریں۔ اس

طرح کل تین بار کرنے کے بعد سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم دو ماہ تک کیا جائے اور جن دنوں مجبوراً ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

يَا الله يَا بَدِيعُ الْعَجَائِبِ يَا خَيْرَ يَا بَدِيعُ

Before going to bed perform
ablution and sit down- Recite

يَا الله يَا بَدِيعُ الْعَجَائِبِ يَا خَيْرَ يَا بَدِيعُ

11times on hands and dab hands
on face, do this again and dab
hands on face, perform this amal
for 3times and get asleep after
that. Continue this amal for
minimum of 2months, if there is
any problem doing on any day,do
it again on later day and include it.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Physical system (جسمانی نظام)

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

Severe inferiority complex
سخت احساس کمتری

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Jan 2010 Page

(حوالہ)

No.21

عبرتی رسالہ جنوری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ صبح و شام پانی پر چھیا سٹھ مرتبہ دم کر کے پیا کریں۔ انشا اللہ جلد صحت بحال ہو جائے گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یا زحیم یا مؤید
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Daily morning and in evening recite 66times on water and drink it, Insha'Allah get cure very soon.

Name of Amal

(دفعیہ، دعا کا نام)

Fear of Humans (انسانوں سے خوف)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Fear of Humans انسانوں سے خوف
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Jan 2010 Page No.21 عقربری رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	روزانہ سوئے سے پہلے گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر بھیر لیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے اس دفعیہ پر تین ماہ تک عمل کریں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ يَا زَحِيْمُ يَا دَبُّوعُ الْعَجَائِبِ يَا خَيْرُ الْبَدِیْعِ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Daily before going to sleep recite the Arabic Zikr for 11times on hands and dab hands on face and perform this action 3times and continue this amal for 3months.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Mental irritation

ذہنی الجھنیں

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Mental irritation

ذہنی الجھنیں

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Jan 2010 Page

No.21

عبقری رسالہ جنوری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲۱

روزانہ دن میں کسی وقت ایک صاف و شفاف گلاس میں پانی بھر کر کرے میں کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں دن کی روشنی لگا اس پر پڑتی ہو۔ پانچ پیسے کے فاسٹ کے قاسٹلے سے پوری توجہ سے پانی کو دس منٹ دیکھا کریں عمل کم از کم دو ماہ کیا جائے۔ انشاء اللہ جن ذہنی الجھنوں اور کمزوریوں کی آپ نے نشانہ دی کی ہے ان پر قابو حاصل کرنے میں یہ عمل موثر ثابت ہوگا۔ پوری توجہ سے پانی کو دس منٹ دیکھا کریں

Daily at any suitable time take a clean glass of water and put it somewhere in the room where the light is coming on the glass. Then from the distance of 5 or 6 feet look at the glass with

concentration, continue this amal for minimum of 2 months , Insha'Allh the mental irritaions which mentioned will be controlled.

Name of Amal

(وٹیفے، دعا کا نام)

Negative thoughts and inspirations

منفی خیالات اور رجحانات

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Negative thoughts and inspirations

منفی خیالات اور رجحانات

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Jan 2010 Page No.21

عبرقی رسالہ جنوری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

چالیس روز تک روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی یا کسی مشروب پر ایک بار پتا وُخُوذ دم کر کے مٹی کو چلائیں درمیان میں اگر کچھ ایام رہ جائیں تو وہ بعد میں پورے کر لیں۔ انشاء اللہ مٹی کے خیالات و رجحانات پر مثبت اثرات مرتبہ ہوں گے۔ مٹی کو غیر ضروری طور پر ڈالنے یا اسے کسی جبر و زبردستی کا احساس دلانے سے گریز کریں۔

یا وُخُوذ

For 40days daily before the sun rises

recite on water or any other juice 1

time یا وُخُوذ and give it to daughter to

drink, if there are few days off during this amal complete the days later. Insha'Allah the daughter will get positive thought and inspirations. Don't abuse her unnecessarily and don't get hard on her.

Name of Amal

(دعائے دعا کا نام)

Peace and tension (سکون و اضطراب)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Peace and tension

سکون و اضطراب

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Jan 2010 Page No.21

عقربری رسالہ جنوری ۲۰۱۱ صفحہ نمبر ۲۱

روزانہ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور سانس آہستگی سے اندر لیں اور ایک بار یا اللہ دل ہی دل میں کہ کر آہستگی سے باہر نکال دیں اس طرح متواتر سانس کا عمل کرتے رہیں۔ اندازاً دس منٹ یہ عمل کریں (2) رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں۔ آنکھیں بند کر کے ذہن تمام فحشالات سے آزاد کر کے اپنی توجہ اپنے قلب کے اوپر قائم رکھیں۔ دس منٹ یہ عمل کرنے کے بعد سو جائیں۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

متواتر سانس کا عمل

یا اللہ

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

After Fajr prayer sit calmly and
softly in hale and say **یا اللہ** in your
heart and then softly out hale.
Repeat this for 10minutes.
Before sleeping at night, sit and
with empty minded focus on your
heart for 10minutes.

Name of Amal

(دُعا کا نام)

An amal for improving memory (ترقی حافظہ کے لئے درود)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

An amal for improving memory

ترقی حافظہ کے لئے درود

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Feb. 2010 Page No.11

(حوالہ)

عقبروی رسالہ فروری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

حافظہ میں زیادتی کے لئے آیات ذیل اور دعائیں تین بار صبح
و شام پڑھا کرے۔

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

سُبْحَانَكَ لَا إِلَهَ إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ
الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ رَبِّ مُرِّحْ صَدْرِي، وَيَسِّرْ لِي
أَمْرِي، وَاحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي، يَسْقُهُ قَوْلِي.
رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا، اَللّٰهُمَّ تَوَرَّقْ لِيْ وَزِدْ قَلْبِيْ
وَحِفْظِيْ وَجَهَنِّيْ

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and
Instructions

To improve memory recite the
following ayah 3 times in the
morning and evening.

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Furious Dream (خوفناک خواب)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Name of Amel

(دُغِیے، دعا کا نام)

For memory (حافظہ کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Furious Dream

خوفناک خواب

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Feb. 2010 Page

No.11

عقبري رسالہ فروری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

اگر کسی کو خوفناک اور ہیبتناک خواب آتے ہوں تو سونے سے پہلے تین دہا اخذ پڑھے اور تین ہی مرتبہ آیت انگریزی پڑھے اور اس میں کلمہ وَلَا یَا دُّعَا جَفَّطُھُمَا وَھُوَ الْعَلِینُ الْعَظِیْمُ کو تین دفعہ دہرائے پھر سو جائے انشاء اللہ امن و راحت میں سوتا رہے گا۔

وَلَا یَا دُّعَا جَفَّطُھُمَا وَھُوَ الْعَلِینُ الْعَظِیْمُ

For memory

حافظہ کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Feb 2010 Page

(حوالہ)

No.22

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

عبرت‌ی رسالہ فروری ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲

نماز فجر کے بعد مسئلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔
آنکھیں بند کر لیں۔ آرام و سکون سے سانس اندر لیں اور
باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر
قائم رکھیں انداز دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے بعد ازاں تین
چار عدد کھجوروں پر سو بار تیار جیٹھ دم کر کے کھالیا کریں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

تیار جیٹھ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

After Salat-e-Fajar sit there in
comfort. Close your eyes, with
comfort inhale the breath and
exhale it and give concentration
on the breath inhaling and
exhaling, continue this amal or
10minutes after that recite on 34
dry dates 100times تیار جیٹھ and eat
them.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

For memory (حافظہ کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For memory

حافظہ کے لئے

Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference	Ubqari Magazine March 2010
(حوالہ)	Page No.17
Urdu Instructions	عُبْقَرِی رسالہ مارچ ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۷
(اردو تفصیل)	تین مرتبہ رب یسیر وَلَا تُعْصِرْ پڑھ کر پانی پر دم کر کے نہار میں استعمال کیا۔ اللہ کی مہربانی سے حافظہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ وظیفہ کی مدت 40 روز ہے۔
Quran & Arabic Zikr	رب یسیر وَلَا تُعْصِرْ
(قرآنی آیات یا ذکر)	
English Translation and Instructions	Recited 3 times رب یسیر وَلَا تُعْصِرْ on water and dranked it in early moming with empty stomach, by the blessing of Allah memory get improved, the duration of this amal is 40days.
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	

Name of Amal

(وظیفہ، دعا کا نام)

For the peacfull sleep (پرسکون نیند کے لئے)

Purpose and Benefits	For the peacfull sleep
(مشق اور فائدہ)	پرسکون نیند کے لئے
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference	Ubqari Magazine March 2010
(حوالہ)	Page No.36
	عُبْقَرِی رسالہ مارچ ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۳۶

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر نیند نہ آئے تو سوتے وقت یکہ آیت پڑھتے رہیں۔ نیند آجائے گی۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یاد کر)	إِنَّ اللّٰهَ وَمَلَائِكَتَهُ (پوری آیت پانچ نمبر 22 سورۃ الزاب آیت نمبر 56)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ تفصیل)	If can't sleep then while going to bed recite the following ayah insha'Allah will get asleep إِنَّ اللّٰهَ وَمَلَائِكَتَهُ Complete ayah para number 22 Surah Ahzaab Ayah number 56,

Nama of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

For the protection fro satanic draams

وساوس شیطانی سے محفوظ رہنے کے لئے

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	For the protection fro satanic dreams وساوس شیطانی سے محفوظ رہنے کے لئے
Category (اقسام)	Mental haalth (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine March 2010 Page No.46 عقبقری رسالہ مارچ صفحہ نمبر 46
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کوئی شخص اس ورد شریف کو روزانہ 41 مرتبہ پڑھے اور اس پر مداومت کرے تو وہ دشمن سے محفوظ رہے گا۔ خطرہ نفسانی اور وساوس شیطانی کے اثر سے محفوظ رہے گا۔

اخلاق رذیلہ سے بچنے کے لئے بھی یہ درود شریف بہت عمدہ ہے۔ درود پاک یہ ہے۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِهِ الطَّيِّبِيْنَ
اَلِكِرَامِ صَلَوَةٌ مَّوْضُوْلَةٌ دَائِمَةٌ اَلَا يُصَالِ بِدُوْا اِوَر
ذِي الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ (شرح دلائل الخیرات)

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If a person recites this Durood pak
daily 41times then he will be safe
from all enemies including self
and Satan.

Name of Amal

(دفعی، دعا کا نام)

Get rid of anger (غصہ دور کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

Get rid of anger
غصہ دور کرنے کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference
(حوالہ)

Ubqari Magazine April 2010 page
no.11

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

عبری رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱
غصہ کو دور کرنے کے لئے چینی پر 101 دفعہ 21 دن تک
پڑھیں اور پڑائیں۔ انشاء اللہ غصہ طبیعت سے بہت جلد ختم ہو
جائے گا اور طبیعت میں نرمی پیدا ہوگی۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

وَلَا تَظْهَرِ مِنَ الْغَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ۝

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

To get rid of anger read on sugar
100times and for 21days and
drink. Insha'Allah anger will be
finished from the disposition. And
the nature will become soft.

Name of Amal

(دفعہ، دعا کا نام)

Can't get peece (سکون نہیں ملتا)

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

Can't get peace
سکون نہیں ملتا

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference
(حوالہ)

Ubqari Magazine April 2010 page
no.21

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

عبر رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
تیسرا کلمہ آپ کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے ہر نماز کے بعد
ایک بار تیسرا کلمہ 41 بار اس کے علاوہ اٹھتے بیٹھتے اسے اپنا
پڑھان بچھونا بنالیں ہر وقت پڑھتے رہیں۔ نماز کے علاوہ
صرف تیسرا کلمہ پڑھیں۔ اور کوئی درد و غم نہ کریں۔ تجربہ
ہے کہ اسے مسلسل پڑھنے والا روحانی اور جسمانی طور پر بے
پناہ مضبوط اور طاقتور ہو جاتا ہے۔

Quran & Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

الضَّلُوْةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَيِّدِ الْاَنْاَمِ
دس بار الضَّلُوْةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَيِّدِ الْاَنْاَمِ

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Recite 3rd Kalama pak for 41
times apart from this make it habit
to recite it always after every
salah only recite it, don't read or
do any other amal apart from
reciting 3rd Kalma, its experience
that whoever recite it will get
spiritual and physical strengthen.

Nama of Amal

(دُعا، دعا کا نام)

My faar gona away (میرا ڈر دور ہو گیا)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and
Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

My fear gone away

میرا ڈر دور ہو گیا

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine April 2010 page

no.24

عقربری رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۴

روز پڑھتے رہو۔

اس آیت کو کثرت سے شب و

يُحْيِي اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ

الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ

Keep reciting daily a lot.

Name of Amal

(دُٹینے، دعا کا نام)

Get protection rom frustration

ماپوسی سے محفوظ رہنے کے لئے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Get protection rom frustration

ماپوسی سے محفوظ رہنے کے لئے

Category (اقسام)**Mental health (ذہنی صحت)****Reference**

(حوالہ)

Ubqari Magazine April 2010 page

no.39

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

عبرتی رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۳۹
اسم مبارک آلغفور کا باقاعدگی سے ورد کرنے والا ہر قسم
کے سر درد بخار اور ماپوسی سے محفوظ رہے گا اور یہ اس مبارک
آخرت میں اس کی مغفرت کا ذریعہ بنے گا۔

Quran& Arabic Zlkr

(قرآنی آیات یا ذکر)

آلغفور

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

By reciting regularly Al-Ghafoor
will get protection from headache
and frustration. And this name of
Allah will be the reason of
forgiveness on the judgement day.

Name of Amal

(دُٹینے، دعا کا نام)

To Strengthen the memory (قوت حافظہ کے لئے)**Purpose and Benefits**

(مقصد اور فائدہ)

To Strengthen the memory

قوت حافظہ کے لئے

Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine April 2010 page no.40
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	عقبري رسالہ اپریل ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۰ اگر کسی کے اندر رجھول زیادہ ہو گئی ہو یا یادداشت کمزور ہو گئی ہو وہ روزانہ عشاء کی نماز کے بعد 41 مرتبہ پڑھے انشاء اللہ برسوں کی باتیں یاد رہیں گی اور جس کو اللہ تعالیٰ ہدایت دیدے اس کو کوئی گمراہ کرنے والا نہیں۔
Quran & Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	وَمَنْ يَتَذَكَّرْهُ فَإِنَّهُ مُبْتَغِي (الزمر 27)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	If any person forgetting things a lot or memory is very weak that person read the following verse every day after Salat-e-Ish'e. Insha'Allah will keep remember things of years.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Prevention from bad habits (افعال بد سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Prevention from bad habits افعال بد سے نجات کے لئے
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2010 Page no.11
	عقبري رسالہ مئی ۲۰۱۰ صفحہ 11

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	جو سیدھی راہ سے ہلک گیا ہو یا برے افعال میں پڑ گیا ہو یا اللہ کی طرف توجہ سے غافل ہو گیا ہو تو وہ اس آیت کو روزانہ 101 مرتبہ پانی پر دم کر کے اسے پائے۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	سَلِّمْ عَلَیْكُمْ یٰمَآ صِدِّیْقَتُمْ فَبِغَمِّ عَفْوَی الدَّارِ (الرعد 24)
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	The person who get diverted from the right path or having bad habits or get away from the Allah, that person daily recite the Arabic zikr 101time on water and drink it.

Name of Amal

(دُغِیْفَ، دُما کا نام)

Get rid of fear (خوف سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	Get rid of fear خوف سے نجات کے لئے
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine May 2010 Page no.11

عبرتی رسالہ مئی ۲۰۱۰ء صفحہ ۱۱

Urdu Instructions (اردو تفصیل)	اگر کسی شخص کو ہر وقت دشمن سے خوف رہتا ہو یا اس کی دشمنی بڑھتی جا رہی ہو تو دشمن سے حفاظت کے لئے ان کلمات کو 11 دفعہ روزانہ پڑھے۔
-----------------------------------	---

Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یَا مَآلِکَ یَا قُدُوسَ یَا سَلاَمَہ
---	--------------------------------------

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If any person having fear of his
enemy or the enmity is getting
worse, so to get protection from
the enemy recite the following
Arabic zikr daily 11times.

Name of Amal

(دُغنیے، دعا کا نام)

Mental Calmness (ذہنی سکون)

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

Mental Calmness
ذہنی سکون

Category (قسم)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference
(حوالہ)

Ubqari Magazine May 2010 Page
no.21

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

رات کو سونے سے قبل سورہ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110
اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کیساتھ پڑھیں۔

Quren& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

سورہ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Before going to bed at night recite
Surah Bani Israel ayah number
110 along with Darood shareef 11
times in start and 11times at the
end of the verse.

Name of Amal

(دُغِیَ، دُعَا کا نام)

Prevention from anger (غصے سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Prevention from anger

غصے سے نجات کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine June 2010 Page No.11

(حوالہ)

عُبْقَرِیٰ رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

وہ شخص جس کو بات بات پر غصہ آجاتا ہو یا کسی کی بات برداشت کرنے کی ہمت نہ رکھتا ہو یا اپنے جذبات پر قابو رکھنے کی صلاحیت نہ ہو تو ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ درج ذیل آیت اچھے بھتے کلمات سے درود کرے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

وَالْقَالَةُ الْخَيَاتُ

(سبأ ۱۰)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Any person who get angry quickly or can't control the patience and neither can control emotion, so that person must read the following Arabic zikr lot of time every day.

Name of Amal

(دُغِیَ، دُعَا کا نام)

To improve memory (ترقی حافظہ کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

To improve memory

ترقی حافظہ کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine June 2010 Page

(حوالہ)

No. 11

عبرتی رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

دین سے غافل لوگوں کے لئے یا جن لوگوں سے یاد نہیں ہوتا
یا وہ یاد کر کے قبول جاتے ہیں۔ وہ دن میں کسی بھی نماز کے
بعد اس آیت کو 41 بار پڑھ کر اپنے سینے پر بھونک لیں۔ انشا
اللہ فائدہ ہوگا

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

أَقْمِنِ شَرَحَ اللَّهُ صَلَوةَ لَيْلٍ لِاسْلِمٍ فَهُوَ عَلَى نُورٍ قَيْنِ
رَبِّهِ (الزمر 22)

(قرآنی آیات یا ذکر)

ترجمہ: پس جس شخص کے لئے اللہ اسلام کے لئے سیدہ کھول
دے پس وہ نور پر ہے اپنے رب کی طرف سے۔

English Translation and

People who forgot their religion or
those who can't keep things
remember or forget things quickly,
those person recite the following
Arabic zikr after any salat and
blow out towards chest,
Insha'Allah will be benefited.

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Name of Amal

(دینی، دعا کا نام)

Mental calmness (ذہنی سکون کے لئے)

Purpose and Benefits

Mental calmness

(مقصد اور فائدہ)

ذہنی سکون کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine June 2010Page

No.11

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

عبرقی رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

ذہنی سکون اور قلبی راحت کے لئے صبح اور عشا کی نماز کے بعد
33 دفعہ درج ذیل آیتوں کو بلا تاخیر تسلسل کیساتھ پڑھیں۔

فَہُوَ فِی عِیْشَہٖ زَاہِیۃٍ ۝ فِی جَنَّۃٍ عَلِیۃٍ ۝

فَطَوَّفَہَا ذَاہِیۃً ۝ کُلُّوْا وَالشَّجَرُ یُوْاہِیۡتَیۡمَآ

اَسْلَفُتْہُمْ فِی الْاٰیَامِ الْخَالِیۃِ ۝ (المائدہ 24-21)

ترجمہ پس وہ صبح زندگانی میں خوش ہیں۔ بلندی والی جنت میں
ہیں میوے اس کے نزدیک ہیں کھاؤ اور پھل اس سبب جو کر
چکے ہو تم گزرے ہوئے دنوں میں۔

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

For mental calmness and peace in

heart recite the following version

33times after every Salat-e-fajar

and Salat-e-Isha and do it daily

without any day off.

Name of Amal

دعائیہ، دعا کا نام

To get offers for Nikkah for daughters (بچیوں کے پیغام نکاح کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

To get offers for Nikkah for

daughters

بچیوں کے پیغام نکاح کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine June 2010Page No.11

عبرقی رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کسی لڑکی کے لئے رشتہ نہ آتا ہو یا رشتہ آتا ہو مگر پسند نہ آتا ہو تو وہ 113 دفعہ اس دعا کو اور تین دفعہ سورۃ الفطی پڑھیں۔
 یہر مہینے 11 تک پڑھیں اور تین مہینے یہ عمل جاری رکھیں۔
 یہ عمل بچی خود پڑھے اور اس کے والدین بچی کا نام لیکر مقصد کا تصور کر کے توجہ اور یقین کیا ساتھ پڑھیں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

رَبِّ اِنِّیْ لِمَا اَنْزَلْتَ اِلَیْ مِنْ خُبْرٍ فَخِیْرٌ
 (قصص 24)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If there is no offers for relation for any girl, or there is an offer but you don't like it. Then those must read 113times the following surah along with 3times Surah Alzaha. Continue this till the 11th of every month and do it for 3months. This amal can be done by the girl herself or by the parent by making their daughters in their imagination.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Lake of confidence (امتناد کی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Lake of confidence

امتناد کی

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010 Pageno.21 عبرقی رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	نماز فجر کے بعد پانی پر 101 بار یا وودودم کر کے پلائیں۔ شام کو تیارب الربرحیمہ اکس باردم کر کے پلایا جائے چھوٹے صاحبزادے کو یا وودود پانی پر دم کر کے پلائیں۔
Quran& Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	یا وودود تیارب الربرحیمہ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	After Salat-e-Fajar recite یا وودود 101 times on water and drink it. In the evening recite الربرحیمہ on water for 21times and give ti to drink
Name of Amal (دفعیے، دعا کا نام) for mental feeling (نفسیاتی کیفیات)	
Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)	for mental feeling نفسیاتی کیفیات
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2010 Pageno.21 عبرقی رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	علاج کے ساتھ ساتھ صبح و شام پانی پر یا اللہ تیارضمن تیارحیمہ 101 باردم کر کے پلایا کریں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

يَا اَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيْمُ

Along with medication recite اللہ

101times on water in

morning and in evening and give it

to drink

Name of Amal

دعائے، دعا کا نام

Get rid of worries (پریشانیوں سے نجات)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Get rid of worries

پریشانیوں سے نجات

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine June 2010

Page no.45

عقربری رسالہ جون ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۵

اس اسم مبارک کا پانچا عددگی سے ورد کرنے والا انشا اللہ ہر قسم

کے مسائل اور پریشانیوں سے محفوظ رہے گا۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ

The person who recite this name

of Allah daily regularly, Insha'Allah

will get rid of any problem or

worry.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Uncertainty mental issues (ذہنی الجھنوں کے یقینی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Uncertainty mental issues

ذہنی الجھنوں کے یقینی

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine July 2010 Page no.21

عُبْقَرِی رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں اور ایک گھنٹہ اندھیرے میں گزاریں۔ اس دوران اداوارا پندرہ بیس منٹ ایک نقطے پر نگاہیں قائم رکھتے ہوئے اسما یا جی یا قیوم کا ورد کریں اس طریقے سے اثرات و برکات میں کئی گنا اضافہ ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ کے اسماء کے انوارات جلد متحرک ہو جائیں گے۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز کیا جائے۔ نہایت توجہ کے ساتھ یہ ورد کریں۔ جتنی توجہ دیکھنا منع۔

یا حی یا قیوم

Method is: before going to bed at night turn off light of the room and make it complete dark and spend 1hour in dark. During this period of time make your concentration on 1dot and recite Allah's Name یا حی یا قیوم For approximately 15 minutes. By this method the effect

and blessing of this amal will raise a lot and the blessing of name of Allah get moving quickly, do this amal for 40 days. Do this amal with full concentration, the more you concentrate to more profit you will get.

Name of Amal

(وٹیفے، دعا کا نام)

Fearsome dreams (ڈراؤنے خواب)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Fearsome dreams

ڈراؤنے خواب

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine July 2010 Page no.21

عقبتری رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یا وَدُودُ (پاؤں بار) یا حَفِیْظُ (پاؤں بار) یا پَیْذِیْعُ (پاؤں بار) ان اسم کو ایک سو ایک بار پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ لیں اور کاغذ کو تہہ کر کے بیٹے کے سینے کے اندر رکھ دیں۔ اس سینے کو کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ ہو سکے تو روزانہ صبح سورنے نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یا وودودم کر کے یہ پانی کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ بیٹے کی دلچسپی اور اس کے خیالات پر توجہ دیں اور اس کے مطابق کوئی ایسا راستہ نکالیں جو اچھی سرگرمی میں مشغول ہو جائے۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یاد کر)
English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
یا وَدُودُ (یا حَفِیظُ) (یا حَیَّارُ) یا بَدِیعُ
Recite یا وَدُودُ یا حَفِیظُ یا بَدِیعُ
5times each. Recite tis 101times
and write on a piece of paper.
Fold the paper and put inside the
pillow of of the person who gets
afraid in dreams. Any other
person must not use this pillow.
Before sunrise recite and blow on
the water. Give this water any
time to the person to drink.
Try to indulge him in his favourite
creative hobbies.

Name of Amel

(دُغِیّے، دعا کا نام)

In search of calmness (سکون کی تلاش)

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

In search of calmness
سکون کی تلاش

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference
(حوالہ)

Ubqari Magazine July 2010 Page
no.22

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

عُبْقَرِی رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲
نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ نصف گھنٹے تک خالی الذہن
ہو کر چاہل قدمی کیا کریں۔ اس دوران ذہن کو ایک نقطے پر
تاکم رکھتے ہوئے تپاؤ حبیہ کا ورد کریں شام کے وقت سورۃ

الناس اور سورۃ الفلق تین تین بار پانی پر دم کر کے پیا کریں
رات کو سونے سے پہلے نصف گھنٹہ اندھیرے میں بیٹھ کر
گزاریں اور یا سلاہ المہین القدوس آرام و
الطہان کے ساتھ پڑھتے رہیں اور پھر سو جائیں اس پر دو گرام
پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔ یہ عمل جتنی اور عین سے کریں
گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

يَا سَلَامُ الْمُهَيَّنُّ الْقُدُّوسُ

After salat-e-fajar walk on any
reasonable place for half hour
without any thoughts and worries,
during this walk make your mind
to concentrate on a dot while
doing this concentration recite
یا رحیم.in the evening recite 3times
surah Naas and 3times surah
Falak on water and drinkit at the
night spend half hour in dark and
recite یا سلاہ المہین القدوس and then
get a sleep, follow this program for
3months. The more concentration
you give to this amal the more
profit you will get.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

To build true love in someones heart

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کے لئے

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

To build true love in someones heart

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine July 2010 Page

(حوالہ)

no.45

عقبی رسالہ جولائی ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۵

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کے لئے یہ درود شریف بہت ہی کارآمد ہے۔ طالب کو روزانہ 21 مرتبہ پڑھنا چاہیے اور مطلوب کا تصور رکھے یا لکھ کر پائے۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِضَائِلَ صَلَوَاتِكَ وَشَرَّ اَنْفِ زَكَوَاتِكَ وَتَوَاهِرَ بَرَكَاتِكَ وَرَحْمَتِكَ وَتَحِيَّاتِكَ وَفَضَائِلَ اِلَافِكَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَفَلَاحِ الْبَرِّ وَنَجَى الرَّحْمَةِ وَ سَيِّدِ الْاُمَّةِ (شرح دلائل)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

To build true love in someone's hear this Arabic zikr is very usefull. That person must recite it daily 21times while doing this keep an imagation of the person

and recite this on water and give to the person whom the person wants love.

Name of Amal

(دُغنے، دعا کا نام)

For the calmness in heart (سکون قلب کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

For the calmness in heart

سکون قلب کے لئے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine August 2010

Page No.43

عبرتی رسالہ اگست ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۴۳

اس درود شریف کا سب سے بڑا فائدہ ہے کہ سکون قلب کی دولت سے مالا مال ہو جاتا ہے۔ دین و دنیا میں اسے کسی چیز کی کمی نہیں رہتی۔ درود شریف یہ ہے۔

صَلِّ اللہُ عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَاٰلِہٖ وَاَخْصَآئِہٖ وَسَلَّم

The biggest advantage of this darood shareef is that the heart get full of calmness and the person will not loose anything from religion or world.

Name of Amal

(دُغِیْہ، دُعا کا نام)

Get prevention from illusions (لئے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Get prevention from illusions

دُساؤں سے نجات کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine September 2010

(حوالہ)

Page No. 11

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

عقبرمى رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

اگر اللہ نہ کرے کسی کو وہ کم کا مرض ہو گیا ہو اور دل و دماغ میں طرح طرح کے دوسے آتے ہوں اور طبیعت ہر وقت پریشان رہتی ہو تو ایسی صورت میں با وضو جمعہ کے دن بعد نماز فجر کاغذ کے سات ٹکڑوں پر الگ الگ یہ آیت لکھیں اور پاک پانی سے دھو کر روزانہ وہ پانی نہا رہتا شہ سے قبل پی لے۔ سات دن بلا تاخیر یہ عمل کرے انشاء اللہ اس عمل کی برکت سے اس کا وہم دور ہو جائے گا اور وہ ہر قسم کی ذہنی پریشانی سے نجات حاصل کر لے گا۔ وہ آیت یہ ہے:

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

وَمَا يَكُفِّرُ عَنْكَ مِنَ الشَّيْطَانِ تَزَعُّ قَاسْتَعِدَّ
بِالْهَيْطِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ إِنَّ اللَّذَيْنِ تَقُولَانِ
مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْهُرُونَ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

In the state of ablution on Friday after Fajr prayer, take 7 pieces of paper. Write on each paper this verse. Wash

Name of Amal

(دُغِیَ، دُعَا کا نام)

memory (حافظہ)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

memory

حافظہ

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine September 2010

(حوالہ)

Page No.21

عقربری رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

نماز فجر کے بعد مصلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں
آنکھیں بند کر لیں۔ آرام و سکون سے سانس اندر لیں اور
باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر
قائم رکھیں انداز اوس منٹ رک یہ عمل کیا جائے۔ بعد ازاں
تین چار عدد مجبوروں پر سو بار یا رحیم دم کر کے کھالیا کریں۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

يَا اَرْحَمَ الرَّحِمِیْنَ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

After Salat-e-fajar sit there with easiness and close your eyes.
Inhale the breath and then exhale it and keep your concentration on inhaling and exhaling and do this amal for 10 minutes. After that recite 100times يَا اَرْحَمَ الرَّحِمِیْنَ on 3 or 4 dry dates and eat them.

Name of Amal

(دُغِیے، دُعا کا نام)

Attack of Illusions and worries (وہموں اور اندیشوں کی یلغار)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Attack of Illusions and worries

وہموں اور اندیشوں کی یلغار

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine September 2010

(حوالہ)

Page No.21

عبرقی رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

نماز عشا کے بعد کسی اندھیری جگہ بیٹھ کر چھپا سٹھ مرتبہ
 اَلْعَظِیْمِ اللّٰهُمَّ اِنِّی السَّوْمُوتِ کا ورد کیا کریں کم از کم
 چالیس دن اس وظیفے پر کار بند رہیں۔ انشا اللہ طبیعت میں
 وہم کا عنصر مغلوب ہو جائے گا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

اَلْعَظِیْمِ اللّٰهُمَّ اِنِّی السَّوْمُوتِ

English Translation and

After Salat-e-Isha read 66times

Instructions

اَلْعَظِیْمِ اللّٰهُمَّ اِنِّی السَّوْمُوتِ

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

At any dark place, perform this
 amal for minimum of 40 days.
 Insha'Allah will get rid of Illusions
 and worries.

Name of Amal

(دُعائے دعا کا نام)

بے اعتنائی

Purpose and Benefits

بے سکونی

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine September 2010

(حوالہ)

Page No.22

عبرقی رسالہ ستمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲

Urdu Instructions

ہر وقت یا اُحیٰ یا قَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

یا اُحیٰ یا قَیُّوْمُ

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Do recite by heart all the time

Instructions

یا اُحیٰ یا قَیُّوْمُ

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Name of Amal

(دُعائے دعا کا نام)

Make peace in opponents (فریقین میں صلح کے لئے)

Purpose and Benefits

Make peace in opponents

(مقصد اور فائدہ)

فریقین میں صلح کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine October. 2010

(حوالہ)

Page No.18

عبرقی رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۸

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر فریقین آپس میں لڑ رہے ہوں تو فوراً ۱۰ درود تین تین بار درود شریف کے ساتھ ایک تسبیح پڑھ لیں فوراً غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ ہر نماز پہلے بعد چتر مرتبہ پڑھ لینے سے دل نرم ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ذکر پر مہربان ہو جاتا ہے۔

یا زُؤفُ

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

When two openents are fighting each other the quickly 1bead of یا زُؤفُ Along with 3times darood shareef in start and 3times at the end. The anger will get cold. By reciting this after every Salat will soften your heart. Allah will marci upon the person who recite this.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

بے کئی اور اداسی

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

(اقسام)

Reference

(حوالہ)

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine October 2010

Page No.22

عقربری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

نماز فجر کے بعد دو رتب تک چلتے پھرتے دل ہی دل میں اللہ اللہ کا ذکر کیا کریں۔ کسی یا مقصد کام یا فلاحی کام میں خود کو مشغول کریں۔ نماز کے دوران یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الہی کے نیچے نماز ادا کر رہے ہیں۔ اور اللہ تعالیٰ آپ کو ارکان نماز ادا کرتے ہوئے ملاحظہ فرما رہے ہیں انشاء اللہ ذہن میں تہذیبی واقع ہو جائیگی اور بے کیفی پر مبنی احساسات کا خاتمہ ہو جائیگا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

اللہ اللہ کا ذکر

فلاحی کام کا تصور عرش الہی کے نیچے نماز

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Indulge yourself in a charitable work.

Have a walk after Fajr prayer and say **اللہ** in your heart while walking.

Imagine that you are offering prayer under throna and Allh is observing you offering salat.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

For the punctuality by nature (مزاج میں پابندی کے لئے)**Purpose and Benefits**

(مقصد اور فائدہ)

For the punctuality by nature

مزاج میں پابندی کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine October. 2010

Page No.26

عقبقری رسالہ اکتوبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۶

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

سورۃ جمعہ: اگر کسی شخص میں پابندی وقت نہ ہو تو سورہ جمعہ 40 روز تک بعد نماز عصر روزانہ پڑھے اس کے مزاج میں پابندی ہوگی۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

سورۃ جمعہ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If a person is not punctual of time then that person must recite Surah Jumma after every salat-e-Asar for 40 d a y s . Insha'Allah the person will get punctual.

Name of Amal

(دفعہ، دعا کا نام)

For the mind (دماغ کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

For the mind

دماغ کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine November. 2010

(حوالہ)

Page No.21

عقبري رسالہ نومبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد سورہ ہشر کی آیت نمبر 225 کم از کم گیارہ بار پڑھ کر اپنے قلب کے مقام پر دم کر دیا کریں۔ رات سونے سے پہلے وضو کر کے لیٹ جائیں اور یہی آیت دل ہی دل میں پڑھتے ہوئے سو جائیں۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں ذہن پر سے خوف و اندیشوں کا غلبہ ختم ہو جائیگا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

سورۃ حشر

After Salat-e-Fajar and Salat-e-Maghrib recite Surah Hashar ayah number 225 minimum of 225 times and blow out towards your heart. After going to bed at night, lay down and recite the same ayah in your heart and while reciting get asleep. Insha'Allah within few weeks the fear on mind or worriness will finished.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Darkness of despair (مایوسی کا اندھیرا)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Darkness of despair

مایوسی کا اندھیرا

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine November. 2010

Page No.21

عبرقری رسالہ نومبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۱

نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد سورہ فاتحہ گیارہ بار اور نماز عشا کے بعد اکیس بار پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر دیا کریں۔ چالیس دن یہ عمل کریں۔ انشاء اللہ مایوسی کی کیفیت مغلوب ہو جائے گی۔

Quran& Arabic Zikr

سورۃ فاتحہ

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Offers your salatz regularly. After

Instructions

every salat recite Surah Fateha 11

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

times and after Salat-e-Isha 21

times and blow out towards heart.

Do this amal for 40 days .

Insha'Allah will get rid of

worryness-

Name of Amal

(دفعی، دعا کا نام)

No Mental calmness only (صرف ذہنی سکون نہیں)

Purpose and Benefits

No Mental calmness only

(مقصد اور فائدہ)

صرف ذہنی سکون نہیں

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine November. 2010

(حوالہ)

Page No.22

عبرقی رسالہ نومبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲

Urdu Instructions

رات کو سونے سے قبل سورہ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110

(اردو تفصیل)

اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گھر میں جھکڑے

شعتر ہونے اور باہمی حسن سلوک کے لئے دعا کریں۔ یہ عمل کم

از کم ایک ماہ جاری رکھیں۔ علاوہ ازیں اس بات کا بھی خیال

رکھیں۔ کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا جائے۔

شکر یہ ہے کہ اللہ نے جو کچھ بھی عطا کیا ہے اس سے دوسروں کو

بھی فائدہ پہنچایا جائے۔ چاہے اس کی شکل کچھ بھی ہو۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

سورۃ بنی اسرائیل

Before going to bed at night recite Surah Bani Israel ayah number 110 along with 11 times Darood shareef in start and 11 times at end will cause to remove family conflicts and improve the humanity among. Do this amal for minimum of 1 month. Apart from this keep in mind the always say thanks to Allah for his blessings, and try to benifited others from what you have got for Allah, do this by any means.

Name of Amal

(دعائے دعا کا نام)

To fulfill your desire (حاجت پوری ہونے کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

To fulfill your desire

حاجت پوری ہونے کے لئے

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Dec 2010 Page

No.11

عقبرتی رسالہ دسمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اگر کوئی بچہ یا بڑا آدمی قرآن شریف حفظ کرنا چاہتا تو سورہ یوسف کو روزانہ ایک مرتبہ پڑھ لیا کرے انشاء اللہ تعالیٰ قرآن شریف جلد حفظ ہو جائے گا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

سورہ یوسف

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If any child or person wants to memorize Quran then that person of child must recite Surah Yousef daily 1 t i m e , Insha'Allah will memorize Quran quickly.

Name of Amal

(دُعا کا نام)

Remember the past (یاد ماضی)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Remember the past

یاد ماضی

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine Dec 2010 Page

No.22

عقبرتی رسالہ دسمبر ۲۰۱۰ صفحہ نمبر ۲۲

نماز فجر کے بعد سورہ شری آیات 22 اور 23 پانچ بار پڑھ کر دو دنوں ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیر لیں۔ نماز عشا کے بعد سورہ کوثر تین بار پڑھ کر دو دنوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور دعا کیا کریں۔ کم از کم کم چالیس دنوں تک اس معمول پر کار بند رہیں۔

Quran& Arabic Zikr

سورۃ حشر

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Blow out at your hands by reciting

Instructions

Surah Hashar Ayah number 22

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

and 23 for 5 times and then dab

hands on face. After Salat-e-Isha

recite Surah Kousar 3 times and

blow out on your hands and dab

them on your face and also pray

to Allah. Continue this amal for

minimum of 40 days.

Name of Amal

(دغنے، دعا کا نام)

For the weak memory (دماغی کمزوری کے لئے)

Purpose and Benefits

For the weak memory

(مقصد اور فائدہ)

دماغی کمزوری کے لئے

Category (اتسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Feb 2009 Page 27

(حوالہ)

عقبقری رسالہ فروری ۲۰۰۹ صفحہ نمبر ۲۷

Urdu Instructions

دماغی کمزوری کو دور کرنے کے لئے ہر نماز کے بعد گیارہ

(اردو تفصیل)

مرتبہ آیت الکرسی پڑھنے سے دماغی کمزوری دور ہو جائیگی۔

Quran& Arabic Zikr

آیت الکرسی

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

To get rid of weak memory, recite
Ayah Kursi 11 times after every
Salah, mental weakness will be
finished.

Name of Amal

(دُٹینے، دعا کا نام)

Get rid of anger (غصہ سے نجات کے لئے)

Purpose and Benefits
(مقصد اور فائدہ)

Get rid of anger
غصہ سے نجات کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine April 2009 Page 6

(حوالہ)

عُبْقَرِیٰ رسالہ اپریل ۲۰۰۹ صفحہ نمبر ۶

Urdu Instructions
(اردو تفصیل)

اگر گھر میں کسی سے رنجش، ناراضگی، یا شدت کی مخالفت اور
لڑائی جھگڑا ہے تو سات مرتبہ درود شریف (کوئی سا بھی)
پڑھیں پھر سات بار پڑھیں پھر آخر میں سات بار درود
شریف پڑھ کر اس فرد پر پھونک ماریں۔ یا پانی پر دم کر کے
انہیں پلا دیں دو تین بار ایسا کرنے سے انکا غصہ کم ہو جائے
گا اور حالات مناسب ہو جائیں گے۔

Quran & Arabic Zikr
(قرآنی آیات یا ذکر)

اَللّٰهُمَّ اَذْهَبْ غَيْضَ قَلْبِيْ

English Translation and
Instructions
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

If there is a quarrel with some
body in home then recite this
verse 7 times with Durood pak in
the beginning and ending then
blow on that person or on the

water and give this water to drink
to that person.

Hatered will turn into love.

Name of Amal

(دُغنیے، دعا کا نام)

Having weak memory (حافظہ کمزور ہونا)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Having weak memory

حافظہ کمزور ہونا

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine April 2009 Page 10

عبرتی رسالہ اپریل ۲۰۰۹ صفحہ نمبر ۱۰

ہر نماز کے بعد سو مرتبہ پڑھنے سے عزت و عظمت میں اضافہ ہوتا ہے اگر کسی شخص کا حافظہ کمزور ہو اور وہ کند ذہن بھی ہو تو رات کو سوتے وقت تین عدد بادام گرمی پر تین مرتبہ یا ذوالجلال ولاکرام پڑھ کر دم کر لے ایک گرمی رات کو سوتے وقت ایک گرمی صبح نہار منہ اور ایک گرمی دوپہر کے کھانے سے پہلے کھالے بچوں کے لئے یہ عمل والدین کرو سکتے ہیں۔ علاج کی مدت ایکس روز ہے۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Reciting this 100times after every
Salat will improve your honor and
glory. If any person have weak
memory or dull mind then recite
this on 3almonds, ذوالجلال ولاکرام

after that eat 1almond before going to bed 1almond early morning with empty stomach and 1almond before taking lunch, for this children this amal can be done by parents. The days to do this amal are 21days-

Name of Amal

(وٹیفے، دعا کا نام)

Memory (یادداشت)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Memory

یادداشت

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine May 2009

عُبْقَرِیٰ رسالہ مئی ۲۰۰۹

اگر کوئی بات بھول جائے اور یاد کرنے سے یاد نہ آئے تو اس کو کھڑت سے پڑھیں انشاء اللہ تعالیٰ یاد آ جائے گی۔

اَللّٰهُمَّ

If forgotten something and couldn't remember it then that person must recite this اَللّٰهُمَّ a lot of time, Insha'Allah the person will remember that thing.

Name of Amal

(دُغِیَ، دُعا کا نام)

Improving Mind and memory (ذہن اور حافظہ کی تیزی)**Purpose and Benefits**

(مقصد اور فائدہ)

Improving Mind and memory

ذہن اور حافظہ کی تیزی

Category (اقسام)**Mental health (ذہنی صحت)****Reference**

(حوالہ)

Ubqari Magazine May 2009

عبرقی رسالہ مئی ۲۰۰۹

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

چینی کی رکابی یا کاغذ پر آیت لکھ کر 7 روز پلاکیں ذہن اور حافظہ تیز ہو جائے گا۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ قَالَ ذٰتِ الشَّرْحِ
 صَلَوٰتِیْ وَ یَسِّرْ لِّیْ اَمْرِیْ وَ اَخْلِلْ عَقْدَیْ
 لِّسَانِیْ یَفْقَهُوا قَوْلِیْ (ط 25 28)

English Translation and**Instructions**

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Chinese dish or on paper by
 writing verse mind and memory
 speed will give 7 days.

Name of Amal

(دُغِیَ، دُعا کا نام)

Power of memory (قوت حافظہ)**Purpose and Benefits**

(مقصد اور فائدہ)

Power of memory

قوت حافظہ

Cetegory (اقسام)**Mental health (ذہنی صحت)****Reference**

(حوالہ)

Ubqari Magazine June 2009

عبرقی رسالہ جون ۲۰۰۹

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

اتوار کے روز ایک چھوٹے کاغذ پر مومن قلم سے اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ (آل عمران 2) لکھ کر صبح ناشتہ کے ساتھ نگل جائیں۔ دوسرے اتوار کو اَللّٰهُ اَعْلَمُ حَيْثُ يَجْعَلُ رِسَالَتَهُ (الانعام: 124) اسی ترکے سے نگل جائیں تیسرے اتوار کو اَللّٰهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ (اشوری 19) لکھ کر کھا جائی۔ چوتھے اتوار اَلْبَصَرُ كُفَيْتُ اور پانچویں اتوار کو خُصْعُ شَعْمٍ اور چھٹے اتوار کو طَسْمَ طَسَّ السَّوْدُ اور ساتویں اتوار کو حَضَقَ قِنْ اِنَّمَا اَقْرَبُہٗ اِذَا اَرَادَ سُبْحًا اَنْ يَقُوْلَ لَهٗ كُنْ فَيَكُوْنُ (طہین: 82) یہ عمل شروع کرتے وقت یہ شرط پیش نظر رہے کہ چاند کی ابتدائی تاریکیوں ہوں اس عمل کی برکت سے قوت حافظہ اس قدر قوی ہو جائے گا کہ اس کا بیان کرنا دشوار ہے۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

On Sunday write this verse in bold on a paper then swallow that paper with your breakfast, verse is

اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ

On next Sunday again write the following versa

اَللّٰهُ اَعْلَمُ حَيْثُ يَجْعَلُ رِسَالَتَهُ

On a piece of paper and swallow it with breakfast On 3rd Sunday write again the following verse on the paper and swallow it with breakfast verse is اَللّٰهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ

On 4th Sunday write on paper the following verse and do the same

النَّصُّ كَهَيْئَتِص

And on 5th Sunday the following

verse On 6th Sunday write

the following verse

On 7th Sunday the following verse

ضَقَّ بِنِائِمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْءًا أَنْ يَقُولَ لَهُ

كُنْ فَيَكُونُ

Before starting this amal it should be counted that this amal should be started on the 1st dates of lunar moon, with the help of this amal the power of memory will increase so much that it is difficult to mention.

Name of Amal

دُفِئَ، دَعَا كَانَام

(حافظ کے لئے اکسیر) Useful for memory

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (قسم)

Reference

(حوالہ)

Useful for memory

حافظ کے لئے اکسیر

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine April 2008 Page

No. 11

عُبْقَرِی رسالہ اپریل ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

(سورۃ مریم کی آیت نمبر 12-13-14-15) لکھ کر بچے کے گلے میں تھوپڑ بنا کر ڈالنا اور ہر مہینہ میں تین روز چینی کی طشتی پر لکھ کر پلانا، بچے کو والدین کی نافرمانی سے اور غلو بچے کے لئے بھی تمام آفتوں سے بچانے اور ذہن اور حافظہ زیادہ کرنے کے لئے بڑا اکیس رکھ رکھا ہے اتنی یہ ہیں۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتِنَاهَا الْحُكْمَ صَبِيحًا
وَحَسَنًا تَامِنُ لَدُنَّا وَزَكَاةً ۖ وَكَانَ تَقِيًّا
وَبُزْ إِذَا بَلَغَ الْإِنْسَانُ وَلَهُ مِنَّا عِصْمَةٌ
وَسَلَامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ تفصیل)

Make an amulet by writing ayah number 12-13-14-15 of surah mariyam on paper and tie that amulet around the neck of the child and 3days in every month reciting it on Chinese plate and give it to child, this will not only help child to protect against mishap also the child will not disobey the parents and will improve their memory.

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Massive mind (وسعت ذہن)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Massive mind

وسعت ذہن

Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine June 2008 Page No. 18 عجمی رسالہ جون ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۱۸
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	کھولنے والا عدد: 489 وسعت ذہن: یہ اسم پاک امتحان دینے والوں، دکلا، مناظروں، اختراعات و ایجادات کرنے والوں مفکروں، مہینوں اور مترروں کے لئے روشنی کا کام دیتا ہے۔
Quran & Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى جَلّٰلِہٖ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Read this Allah's name abundantly to enlighten minds.

Name of Amel

دعائیے، دعا کا نام

Can't sleep due to nervousness end fear

گھبراہٹ اور ڈر کی وجہ سے نیند کا نہ آنا

Purpose and Benefits (مقصد اور فائدہ)

Can't sleep due to nervousness and fear

گھبراہٹ اور ڈر کی وجہ سے نیند کا نہ آنا

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference (حوالہ)

Ubqari Magazine Nov 2008 Page No. 17

عجمی رسالہ نومبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۱۷

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

جب سے اس دعا کو پڑھنا شروع کیا ہے، ڈیڑھ سے دو گھنٹے کی مینٹی نینڈ کر لیتا ہوں۔ دعا پڑھنے سے گھبراہٹ، ہانکل ختم ہو جاتی ہے۔ اتنی موثر دعا ہے کہ عقل حیران ہے۔ اگر آپ کو بھی گھبراہٹ اور ڈر کی وجہ سے نیند نہ آنے کی شکایت ہے تو اس نبوی سنہ پیغمبر ﷺ کے نسخے کا استعمال کریں اور مینٹی نینڈ کے مزے لوٹیں۔

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَا اَنْطَلَقَتْ وَرَبَّ
الْاَرْضَيْنِ وَمَا اَخْلَقْتَ وَرَبَّ الشَّيَاطِينِ وَمَا
اَصْلَفْتَ كُنْ لِيْ جَارًا اِنْ شَاءَ خَلْقِكَ اَتَجَمِعُنِ اَنْ
يَغْرُطَ عَلَيَّ اَحَدٌ وَيَقْلِبْهُ اَوْ اِنْ يَخْلِفِيْ عَرَّجًا زَلَّتْ
(وَتَبَارَكَ اَسْمُكَ) وَجَلَّ تَعَالٰوُكَ وَلَا اِلٰهَ غَيْرُكَ
لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

From the day started to recite the following very can sleep for 1and half hours to 2hours, by reciting this duaa nerveousness will finish. It's so useful ayah that its beyond imagination. If you can't sleep due to nerveousness and fear then use this ethical drug of our Holy prophet (peace be upon him) and enjoy the sweet dreams.

Name of Amal

دعائے دعا کا نام

Can not save anything in memory (ذہن کی بات کو محفوظ نہیں رکھتا)

Purpose and Benefits

Can not save anything in memory

(مقصد اور فائدہ)

ذہن کی بات کو محفوظ نہیں رکھتا

Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference (حوالہ)	Ubqari Magazine Nov 2008 Page No. 28
Urdu Instructions (اردو تفصیل)	عبرتري رسالہ نومبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۲۸ حصول علم نماز فجر اور نماز عشا کے بعد چھپا سٹھ بار یا سو بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز ضرور کیا جائے اگر درمیان میں کچھ دن مجبوراً ترک ہو جائیں تو وہ بعد میں پورے کر لئے جائیں۔
Quran & Arabic Zikr (قرآنی آیات یا ذکر)	يَحْتَوِلْ وَفَوْقًا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَلَمْ يَجْعَلِ الْعَرَبَ نَجَارًا أَلَمْ يَكُنْ
English Translation and Instructions (انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	Getting education, after Salat-e-fajar or Salat-e-Isha recite the mentioned verse 66times or 100time on hands and then dab your hands on face. Do this amal for minimum of 40days, if there are few days off due to some necessity, the those days must be completed later.

Name of Amal

(دعائے دعا کا نام)

To empower the memory (حافظہ کو قوی کرنے کے لئے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

To empower the memory

حافظہ کو قوی کرنے کے لئے

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference	Ubqari Magazine Nov 2008Page
(حوالہ)	No. 36
Urdu Instructions	عقربری رسالہ نومبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۳۶
(اردو تفصیل)	حافظہ کو قوی کرنے کے لئے اکسیر ہے صبح دھام 1-1 تسبیح کا ورد رکھیں۔
Quran& Arabic Zikr	يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
(قرآنی آیات یا ذکر)	
English Translation and Instructions	It is very effective to empower the memory, recite 1 bead in the morning and in the evening of following verse يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)	

Name of Amal

(دعائیہ، دعا کا نام)

Get rid of tension and deprecation

ٹینشن، ڈپریشن سے خلاصی

Purpose and Benefits	Get rid of tension and deprecation
(مقصد اور فائدہ)	ٹینشن، ڈپریشن سے خلاصی
Category (اقسام)	Mental health (ذہنی صحت)
Reference	Ubqari Magazine Dec 2008Page
(حوالہ)	No.30

Urdu Instructions	عقربری رسالہ دسمبر ۲۰۰۸ صفحہ نمبر ۳۰
(اردو تفصیل)	”رَبِّطْ بِحَبْلِكَ رُبَّكَ بِهِ وَيُذْهِبْ عَنْكَ رَجَزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطْ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتْ بِهِ الْأَقْدَامَ“ لکھ کر یمن دل کے اوپر باندھیں۔

Quran& Arabic Zikr
(قرآنی آیات یادکر)

لِيُطَهِّرَ كُفْرَهُ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ
وَلِيُرَبِّطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ
(الانفال 11)

English Translation and

Tie on the heart by writing Surah

Instructions

Infaal ayah number 11,ayah is

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

لِيُطَهِّرَ كُفْرَهُ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ
وَلِيُرَبِّطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

Name of Amal

(دُعا، دعا کا نام)

For remembering end memory(برائے حفظ و حافظہ)

Purpose and Benefits

For remembering and memory

(مقصد اور فائدہ)

برائے حفظ و حافظہ

Category(اقسام)

Mental health(ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine August 2007

(حوالہ)

Page no.21

عہد قری رسالہ اگست ۲۰۰۷ صفحہ نمبر ۲۱

Urdu Instructions

برائے حفظ و حافظہ: جن کا حافظہ کمزور ہو تو وہ سات دن تک

(اردو تفصیل)

ان آیات کریمہ کو روٹی کے کٹڑوں پر لکھ کر کھالیا کریں۔

ترتیب اس طرح ہے۔ کہ ہفتہ کو یہ آیت لکھ کر کھائے۔

فَتَعْلَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَيُّ

اتوار کے روز یہ لکھے رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

پیر کے روز یہ لکھے سَمِّعْ لَكَ قَلْبًا نَدِينِي

منگل کے روز یہ لکھے۔ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرُ وَمَا يَخْفَى

بدھ کے روز یہ لکھے لَا تَحْرُكْ بِهِ كُسًا تَكَلُّعُجَلْ بِهِ

جمعرات کے روز یہ لکھے اَنْعَلِمْنَا بِنَجْمِكَ وَفَزَانَهُ

جمعہ کے روز یہ لکھے فَإِذَا أَقْرَأْنَا فَأَتَتْ بِهِ مُرَاتِنَهُ

یہ سب آیات صبح کے وقت پڑھو لکھ کر کھائیں۔ انشاء اللہ
حافظ قوی ہوگا۔ (غلام داریں)

(بحوالہ خزائن اعمال ص 17)

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یاد کر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Those who have weak memory must write following verse on bread and eat that bread accordingly.

On Saturday اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَيُّ

On Sunday رَبِّ ذُنِّي عَلِيمًا

On Monday سَنَقَرُّكَ فَلَا تَنْسِينِ

On Tuesday إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى

On Wednesday

لَا تَحْزَنْ بِهِ لَسَانُكَ لَعْنُجُلٍ بِهِ

On Thursday أَنْعَلِيْنَا مَجْمَعَهُ وَقُرْ أَنَّهُ

On Friday فَادَا أَقْرَأْنَا مَا تَنْبِغُ وَأَنَّهُ

Give these ayahs to eat accordingly with ablution. Insha'Allah will empower the memory.

Name of Amal

(دُعائیہ، دعا کا نام)

Duaa's and verses to empower the memory

قوت حافظہ بڑھانے کے لئے وظائف و دعائیں

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Duaa's and verses to empower the memory

قوت حافظہ بڑھانے کے لئے وظائف و دعائیں

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine Sep 2007 Page

(حوالہ)

no.21

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

عبرقی رسالہ ستمبر ۲۰۰۷ صفحہ نمبر ۲۱

1۔ ہر نماز کے بعد سر پر ہاتھ رکھ کر 11 مرتبہ یا قوی پڑھیں
انشاء اللہ تعالیٰ حافظہ قوی ہو جائے۔

2۔ فجر کی نماز کے بعد 115 مرتبہ یا علیہم پڑھ کر دل پر
دم کرنا قوت حافظہ بڑھانے کے لئے بہت مفید ہے۔

3۔ جو طالب علم یا طالبہ فجر کی نماز کے بعد درج ذیل آیت
کریمہ 111 مرتبہ پڑھ لے تو اس کا حافظہ بہت قوی ہو
جائے گا اور اسباق آسانی سے یادوں گے۔ فہم یو د اللہ ان
یہدیہ یشرح صدوہ (سورۃ الاعتام آیت نمبر 125)

پڑھائی میں دل گانے کے لئے دلفائف اور دعائیں

۱۔ جن طلباء و طالبات کا پڑھائی میں دل نہ لگتا ہو وہ ہر نماز کے
بعد پوری توجہ سے 7 بار یہ پڑھ لیا کریں انشاء اللہ تعالیٰ پڑھائی
میں دل لگے گا یا حافظہ یا علیہم یا قادر یا شافی
اگر کسی کا پڑھنے کو دل نہ کرتا ہو تو وہ عصر کی نماز کے بعد 11 مرتبہ
یہ دعا پڑھے انشاء اللہ تعالیٰ پڑھائی کا شوق پیدا ہو جائے گا۔

ذہن تیز کرنے کیلئے دلفائف اور دعائیں۔

۱۔ جن طلباء و طالبات کا ذہن کمزور ہو وہ روزانہ 101 مرتبہ
الھادی پڑھیں انشاء اللہ تعالیٰ ذہن بہت تیز ہو جائے گا۔ ۲۔
40 دن روزانہ سورۃ فاتحہ ایک بسکٹ پر لکھ کر کھانے سے
ذہن خوب تیز ہو جاتا ہے۔

سبق یاد کرنے کیلئے آسان عمل: اگر سبق مشکل سے یاد ہوتا ہو تو
صرف 7 دن سورۃ یسین پختی کے کسی برتن میں لکھ کر کسی برتن
میں لکھ کر پیس لیں انشاء اللہ تعالیٰ سبق آسانی سے یاد ہو جائیگا۔

مشکل پر چل کرنے کے لئے وظائف اور دعائیں
اگر پرچہ مشکل ہو تو اللہ تعالیٰ کو قادر اور اپنے آپ کو محتاج سمجھ
کر پرچہ چل کرنے سے پہلے 3 مرتبہ درج ذیل دعا پڑھیں
انشا اللہ پرچہ آسانی سے چلے گا

اللهم يسر لي هذه الورقة الصعبة

اعلیٰ پوزیشن کے لئے وظیفہ

۱۔ امتحان میں اعلیٰ پوزیشن حاصل کرنے کے لئے خواہشمند
طلباء طالبات ہر فرض نماز کے بعد 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

يا قادر قدر لي الدرجة العليا بفضلك العظيم

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Miscellaneous

1) After every Salah recite
Ye-Qawi 11times by putting your
hand on your head. Insha'Allah it
will empower the memory.

2) After Salat-e-fajar reciting
ya-aleem for 115 times and
blowing out on heart will empower
the memory.

3) That student who recite the
following ayah

4) kareema for 111times, then
his/her memory will get power end
lessons will be easy to remember

فمن یرد الله ان یردیه یشرح صدره ayah
(Surah Inaam ayah number 125).

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

To get rid of forget fullness (دُغِیسیان)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Reference

(حوالہ)

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

Quran & Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

To get rid of forget fullness

دُغِیسیان

Mental health (ذہنی صحت)

Ubqari Magazine August 2006

Page No. 11

عُبْقَرِی رسالہ اگست ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۱۱

اگر کوئی شخص غفلت اور نسیان کا شکار ہو تو ہر نماز کے بعد ایک دفعہ
پڑھا کرے غفلت و نسیان دور ہو کر نماز کی محبت پیدا ہوگی۔

يَا ذُرِّيَّتُيْ اِذَا زَكَرْتُ

Recite once after each obligatory
prayer.

Name of Amal

(دُغِیے، دعا کا نام)

Mind and memory will strengthen (ذہن اور حافظہ قوی ہو جائے)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Category (اقسام)

Mind and memory will strengthen

ذہن اور حافظہ قوی ہو جائے

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine August 2006

Page No. 23

عبقری رسالہ اگست ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۲۳

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

جس کا حافظہ کمزور ہو وہ سات سو چھیالیس (۷۸۶) مرتبہ
 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پانی پر دم کر کے طلوع
 آفتاب کے وقت پئے تو ذہن کھل جائے گا اور حافظہ قوی
 ہو جائے گا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یا ذکر)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Those who have weak memory
 must recite 786times بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
 On water at the time of sun
 rises, then his mind will open and
 memory will get strengthen.

Name of Amal

(دعائے دعا کا نام)

Musnoon Practice (مسنون عمل)

Purpose and Benefits

(مقصد اور فائدہ)

Musnoon Practice

مسنون عمل

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

(حوالہ)

Ubqari Magazine June&July 2006

Page No. 11

عبقری رسالہ جون جولائی ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۱۱

Urdu Instructions

(اردو تفصیل)

محدثین اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافطے کا مجید ایسا
 مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیا

کر اہم کو شاندار حافظہ ملا حتیٰ کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں آپ اور اپنی اولاد کے حافظہ کے لئے اس عمل پر عمل پیرا ہوں۔

الحمد لله رب العالمين عبد خلقه ورضاً نفسه
وؤينة عرشه ومذاق كلمته اللهم لا احصي ثناء
عليك انت كما اثنيت على نفسك اللهم صل
وسلم وبأرك على سيدنا محمد بن النبي الامي
الهاشمي وعلى آله واصحابه البرة الكرام وعلى سائر
الانبياء والمرسلين والملائكة المقربين ربنا
اغفر لنا ولاخواننا الذين سبقونا بالايمان
والا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا انك
رنوق رنوق رحيم اللهم اغفر لي ولوالدي
ولجميع المؤمنين والمؤمنات والمسلمين
والمسلمات انتك سميع مجيب الدعوات.
اس کے بعد وہ دعا پڑھے جو حضور اقدس ﷺ نے حدیث
بالا میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کو تعلیم فرمائی اور وہ یہ ہے:
اللهم ارحمني بتوكت المعاصي اهدا ما يقيتني
ورحمي ان اتكلف ما لا يعينني وارزقني حسن
النظر فيما يرضيك عني اللهم بديع السموات
والارض ذا الجلال والاكرام والعزة الثننى
لا تراهم اسلك يا الله يا رحمن بجلالك ونور
وجهك ان تلزم قلبي حفظ كتابك كما
علمتني وارزقني ان اقراؤه على النجوى الذى
يرضيك عني

اللهم بديع السموات والارض ذالجلال
والاكرام والعزة التي لاترام اسئلك يا الله
يا رحمن بجلالك ونور وجهك ان تنور بكتابك
بيروى وان تطلق به لسأى وان تفرج به عن
قلبي وان نشرح به صدرى وان تغسل به بدنى
فانه لا يعيننى على الحق غيرك ولا يؤتة الا
انت ولا حول ولا قوة الا بالله العلى العظيم .

Quran& Arabic Zikr

Miscellaneous

(قرآنی آیات یا ذکر)

English Translation and

Make your habit to read this
supplication.

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

Name of Amal

(دُعائیہ، دعا کا نام)

For the intelligence (برائے ذہانت)

Purpose and Benefits

For the intelligence

(مقصد اور فائدہ)

برائے ذہانت

Category (اقسام)

Mental health (ذہنی صحت)

Reference

Ubqari Magazine June&July 2006

(حوالہ)

Page No. 26-27

Urdu Instructions

عقبقری رسالہ جون جولائی ۲۰۰۶ صفحہ نمبر ۲۶، ۲۷

(اردو تفصیل)

اگر کند ذہن ہیں کچھ صبح تازہ روٹی پر سات مرتبہ یا اللہ لکھ کر
کھائے اور حسب ضرورت سات، گیارہ یا اکس دن کھائے
تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بچے کا ذہن کھل جائے گا۔

Quran& Arabic Zikr

(قرآنی آیات یادکر)

English Translation and

Instructions

(انگریزی میں ترجمہ و تفصیل)

اللہ جل جلالہ

If in morning feed child the bread
by writing on it YA-ALLAH the
name of Allah, as needed 7,11or
21days, Insha'Allah Allah will open
the mind of that child.